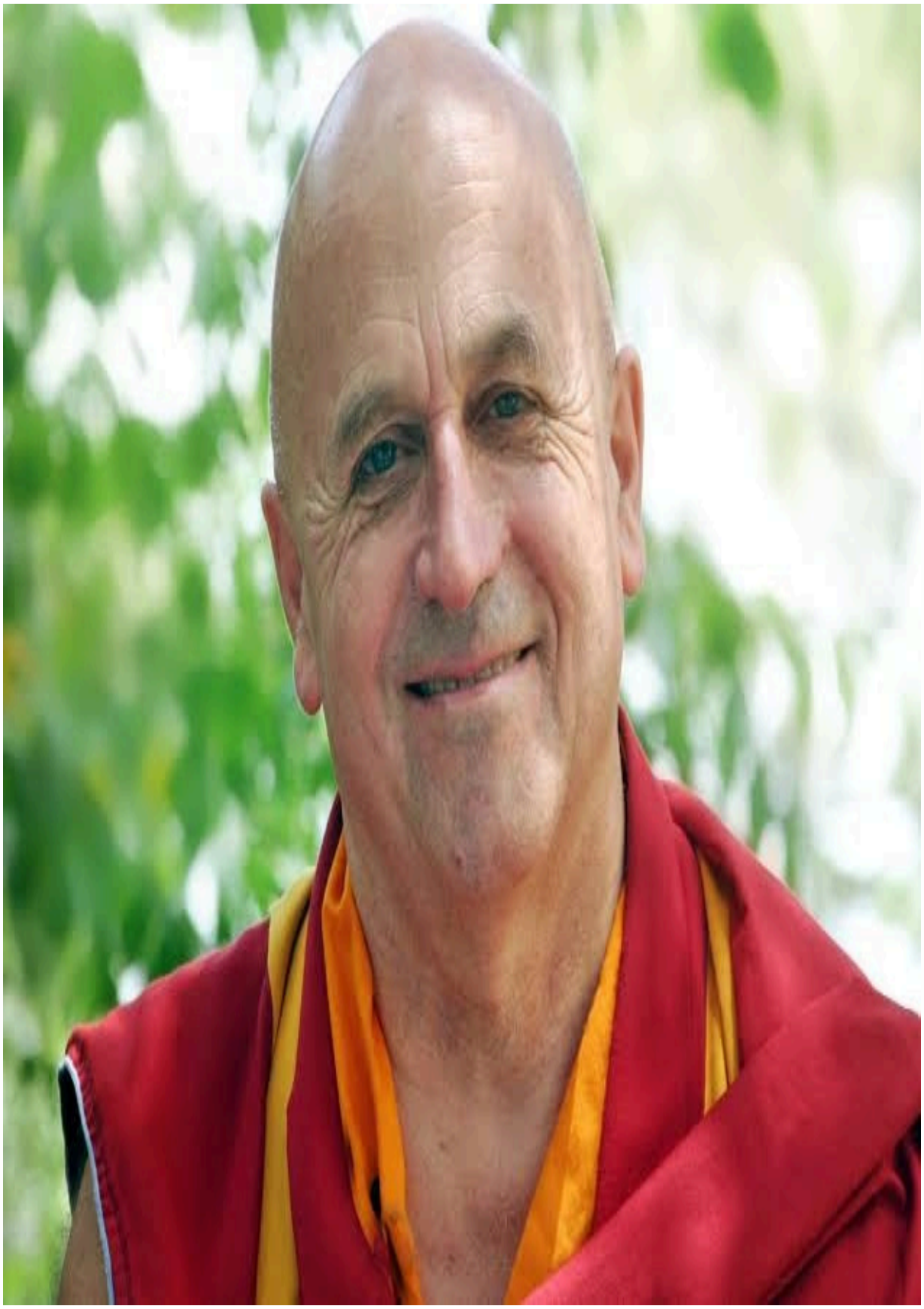
Matthieu Ricard

A ARTE DA MEDITAÇÃO

L&PM POCKET



Internacionalmente reconhecido, **Matthieu Ricard** é o embaixador mais popular do budismo na França, especialmente graças aos seus best-sellers *O Monge e o Filósofo* e *Em Defesa da Felicidade*. Intérprete francês do Dalai Lama, ele vive no mosteiro de Shéchèn, no Nepal, onde se dedica à vida monástica, à preservação da cultura tibetana e, no Tibete, a cerca de trinta projetos humanitários.

DO MESMO AUTOR

NiL edições

A Cidadela das Neves, NiL, 2005

Em Defesa da Felicidade, NiL, 2003

O Infinito na Palma da Mão,

com Trinh Xuan Thuan, NiL

O Monge e o Filósofo,

com Jean-François Revel, NiL, 1997

Por outras editoras

Himalaia Budista, La Martinière, 2002

Monjes Dançarinos do Tibete, Albin Michel, 1999

O Espírito do Tibete, Le Seuil, 1996

ESCRITOS E TRADUÇÕES DO TIBETANO

Os Cem Conselhos, Padmakara, 2003

Dilgo Khyentsé Rinpotché,

Autobiografia de um Iogue Tibetano,

Albin Michel, 1998

Dilgo Khyentsé Rinpotché,

O Tesouro do Coração dos Seres Iluminados,

Le Seuil, col. “Points Sagesse”, 1996

Matthieu Ricard

A ARTE DA MEDITAÇÃO

Por que meditar? Sobre o quê? Como?

Os desenhos da página 39 foram feitos pelos alunos

da escola de Konchog Lhadrepa

© NiL edições, Paris, 2008

ISBN 978-2-84111-395-8

Prefácio

“Devemos ser a mudança que queremos ver no mundo.”

Gandhi

Por que este pequeno tratado sobre meditação? Ao longo de quarenta anos, tive a grande sorte de conviver com mestres espirituais autênticos que inspiraram minha vida e iluminaram meu caminho. Suas preciosas instruções guiaram meus esforços. Não sou um professor e continuo sendo, mais do que nunca, um discípulo. Mas acontece com frequência de eu encontrar, em minhas viagens pelo mundo, pessoas que me dizem desejar aprender a meditar; procuro, na medida do possível, orientá-las para mestres qualificados. No entanto, isso nem sempre é possível. Foi, portanto,

para todos aqueles que sinceramente desejam se exercitar na meditação que reuni estas instruções, extraídas das fontes mais autênticas do budismo. Transformar-se interiormente, treinando a própria mente, é a mais fascinante das aventuras. E esse é o verdadeiro sentido da meditação.

Os exercícios que você encontrará neste texto são oriundos de uma tradição com mais de dois mil anos. Quer se pratique a meditação por apenas trinta minutos por dia, quer se dedique a ela de forma mais intensa no silêncio de um retiro, esses exercícios podem ser praticados de maneira gradual, independentemente uns dos outros.

Pessoalmente, tive a imensa sorte de encontrar meu mestre espiritual, Kangyour Rinpoche, em 1967, perto de Darjeeling, na Índia, e, após sua morte em 1975, passei alguns anos em retiro em um pequeno eremitério de madeira sobre estacas na floresta, com vista para seu mosteiro. A partir de 1981, tive o privilégio de viver por treze anos junto a outro grande mestre tibetano, Dilgo Khyentse Rinpoche, e de receber seus ensinamentos. Depois que ele também deixou este mundo, em 1991, retirei-me com frequência em um pequeno eremitério de montanha, no Nepal, a algumas horas de Katmandu, em um centro de retiro fundado pelo mosteiro de Shechen, onde resido habitualmente. Esses períodos foram, sem dúvida, dos mais fecundos da minha vida.

Há cerca de dez anos, também participo de vários programas de pesquisas científicas que buscam evidenciar os efeitos da meditação praticada por longos períodos. Os resultados mostram que é possível desenvolver consideravelmente qualidades como a atenção, o equilíbrio emocional, o altruísmo e a paz interior. Outros estudos também demonstraram os benefícios decorrentes de vinte minutos de meditação diária praticada durante seis a oito semanas:

Diminuição da ansiedade e da vulnerabilidade à dor, da tendência à depressão e à raiva, fortalecimento da atenção, do sistema imunológico e do bem-estar em geral. Seja qual for o ângulo sob o qual se considere a meditação — o da transformação pessoal, do desenvolvimento do amor

altruísta ou da saúde física — ela se revela, portanto, como um fator essencial se quisermos levar uma vida equilibrada e cheia de sentido.

Seria uma pena subestimar a capacidade de transformação da nossa mente. Cada um de nós possui o potencial necessário para se libertar dos estados mentais que alimentam o nosso sofrimento e o dos outros, para encontrar a paz interior e para contribuir para o bem dos seres.

I

Por que meditar?

Examinemos sinceramente a nossa existência. Onde estamos na vida? Quais têm sido, até agora, as nossas prioridades e o que estamos planejando para o tempo que ainda nos resta viver?

Somos uma mistura de sombras e luzes, de qualidades e defeitos. Será essa realmente uma maneira ideal de ser, um estado de fato inevitável? Se não for o caso, como podemos remediar isso? Essas questões merecem ser feitas, sobretudo se temos a sensação de que uma mudança seria desejável e possível.

No entanto, no Ocidente, devido às atividades que ocupam do amanhecer ao anoitecer uma parte considerável da nossa energia, temos menos tempo disponível para nos debruçar sobre as causas fundamentais da felicidade. Imaginamos, mais ou menos conscientemente, que quanto mais multiplicamos nossas atividades, mais nossas sensações se intensificam e mais nosso sentimento de insatisfação diminui. Na realidade, muitos são aqueles que, ao contrário, ficam decepcionados e frustrados com o modo

de vida contemporâneo. Sentem-se desamparados, mas não veem outra solução, porque as tradições que recomendam a transformação de si mesmo frequentemente caíram em desuso. As técnicas de meditação têm como objetivo transformar a mente. Não é necessário associá-las a um rótulo religioso específico. Cada um de nós tem uma mente; cada um pode trabalhar com ela.

É desejável que mudemos?

Poucos entre nós podem afirmar que nada precisa ser melhorado na sua maneira de viver e na sua experiência do mundo. Alguns pensam que suas dificuldades e emoções conflitantes contribuem para a riqueza da vida e que é essa alquimia singular que faz deles o que são, uma pessoa única; que devem aprender a se aceitar assim, a amar seus defeitos tanto quanto suas qualidades. Essas pessoas correm um grande risco de viver em uma insatisfação crônica sem perceber que poderiam melhorar com um pouco de esforço e reflexão.

Imaginemos que nos propusessem passar um dia inteiro sentindo ciúme. Quem de nós aceitaria isso com prazer? Por outro lado, se nos convidassem a passar esse mesmo dia com o coração cheio de amor pelos outros, a maioria de nós consideraria essa opção infinitamente preferível.

Nossa mente está frequentemente perturbada. Somos afetados por pensamentos dolorosos, invadidos pela raiva, feridos por palavras duras que nos dirigem os outros.

Nesses momentos, quem não sonharia em controlar as próprias emoções para ser livre e dono de si? Abriríamos mão de bom grado desses tormentos, mas, por não sabermos como proceder, preferimos pensar que, afinal, “é da natureza humana”. Ora, o que é “natural” não é necessariamente desejável. Sabemos, por exemplo, que a doença faz parte da condição de todos os seres: isso não nos impede de procurar um médico quando estamos doentes. Não queremos sofrer. Ninguém acorda de manhã pensando: “Tomara que eu sofra o dia inteiro e, se possível, a vida toda!”

Seja o que for que façamos — iniciar uma tarefa importante, realizar nosso trabalho habitual, nos envolver em um relacionamento duradouro ou simplesmente caminhar na floresta, tomar uma xícara de chá ou ter um encontro casual —, sempre esperamos tirar disso algo de benéfico para nós mesmos ou para os outros. Se tivéssemos certeza de que nossas ações resultariam apenas em sofrimento, não agiríamos. Às vezes vivenciamos momentos de paz interior, de amor e de clareza, mas, na maior parte do

tempo, esses são sentimentos passageiros que logo dão lugar a outro estado de espírito.

No entanto, entendemos facilmente que, se treinássemos nossa mente para cultivar esses momentos privilegiados, isso transformaria radicalmente a nossa vida. Todos sabemos que seria desejável nos tornarmos pessoas melhores e nos transformarmos por dentro, ao mesmo tempo em que tentamos aliviar o sofrimento dos outros e

contribuir para o seu bem-estar. Alguns pensam que a existência é sem
graça na ausência de conflitos internos. Todos conhecemos os tormentos da raiva, da avidez ou do ciúme. Da mesma forma, todos apreciamos a
bondade, o contentamento e a alegria de ver os outros felizes.

Fica claro que o sentimento de harmonia associado ao amor pelos outros possui uma qualidade própria, que se basta por si mesma. O mesmo vale
para a generosidade, a paciência e muitas outras qualidades. Se aprendêssemos a cultivar o amor altruísta e a paz interior e, ao mesmo tempo, nosso egoísmo e seu conjunto de frustrações diminuíssem, nossa existência não perderia nada de sua riqueza — muito pelo contrário.

Uma mudança é possível?

A verdadeira questão, portanto, não é “é desejável mudar?”, mas “é possível mudar?”. Podemos, de fato, imaginar que as emoções perturbadoras estão tão intimamente ligadas à nossa mente que seria impossível nos livrarmos delas sem destruir uma parte de nós mesmos. É verdade que nossos traços de caráter geralmente mudam pouco. Observados ao longo de alguns anos, são raros os casos de pessoas coléricas que se tornam pacientes, de pessoas atormentadas que encontram a paz interior ou de pessoas arrogantes que se tornam humildes.

No entanto, por mais raros que sejam, alguns mudam — e essa mudança mostra claramente que isso não é

se manterem, ou até se fortalecerem, pensamento após pensamento, dia após dia, ano após ano. Mas eles não são imutáveis.

A maldade, a avidez, o ciúme e outros venenos mentais fazem, sem dúvida, parte da nossa natureza — mas há diferentes maneiras de algo fazer parte de alguma coisa. A água, por exemplo, pode conter cianeto e nos matar instantaneamente; no entanto, misturada a um remédio, pode contribuir para a nossa cura. Ainda assim, sua fórmula química nunca mudou. Em si mesma, ela nunca se tornou nem tóxica nem medicinal. Os diferentes estados da água são temporários e circunstanciais — assim como nossas emoções, nossos humores e nossos traços de caráter.

Um aspecto fundamental da consciência

Compreendemos isso quando percebemos que a qualidade primordial da consciência — que é simplesmente "conhecer" — não é, em si mesma, nem boa nem má. Se olharmos além do fluxo turbulento de pensamentos e emoções passageiras que atravessam nossa mente do amanhecer ao anoitecer, podemos sempre constatar a presença desse aspecto fundamental da consciência, que torna possível e sustenta toda percepção, seja qual for a sua natureza.

O budismo descreve esse aspecto cognitivo como "luminoso", pois ele ilumina tanto o mundo exterior quanto o

mundo interior das sensações, emoções, raciocínios, lembranças, esperanças e medos, permitindo que os percebamos. Embora essa capacidade de conhecer esteja na base de cada evento mental, ela não é, em si mesma, afetada por esse evento.

Um raio de luz pode iluminar um rosto cheio de ódio ou outro sorridente, uma joia ou um monte de lixo, mas a luz, por si só, não é nem maldosa nem amorosa, nem limpa nem suja. Essa constatação nos ajuda a entender que é possível transformar nosso universo mental, o conteúdo dos nossos pensamentos e das nossas experiências. De fato, o fundo neutro e "luminoso" da consciência nos oferece o espaço necessário para observar os

eventos mentais, em vez de sermos dominados por eles, e então criar as condições para transformá-los.

Um simples desejo não basta

Não podemos escolher o que somos, mas podemos desejar melhorar. Essa aspiração dá uma direção à nossa mente. No entanto, como um simples desejo não é suficiente, cabe a nós colocá-lo em prática. Não achamos estranho passar anos aprendendo a andar, a ler, a escrever e a seguir uma formação profissional. Dedicamos horas ao exercício físico para manter a forma — por exemplo, pedalando com disciplina em uma bicicleta ergométrica que não nos leva a lugar nenhum.

Empreender qualquer tarefa exige um mínimo de interesse

ou entusiasmo, e esse interesse vem do fato de estarmos conscientes dos benefícios que colheremos dela. Por que razão a mente escaparia dessa lógica e poderia se transformar sem nenhum esforço, simplesmente porque desejamos isso? Isso não faria mais sentido do que esperar tocar um concerto de Mozart apenas dedilhando o piano de vez em quando.

Empregamos muitos esforços para melhorar as condições externas da nossa existência, mas, no fim das contas, é sempre a nossa mente que experimenta o mundo e o interpreta como bem-estar ou sofrimento. Se transformarmos a nossa maneira de perceber as coisas, transformamos a qualidade da nossa vida. E essa transformação é o que se chama de “meditação”.

O que é “meditar”?

A meditação é uma prática que permite cultivar e desenvolver certas qualidades humanas fundamentais, da mesma forma que outros tipos de treinamento nos ensinam a ler, a tocar um instrumento musical ou a adquirir qualquer outra habilidade. Etimologicamente, as palavras em sânscrito e tibetano, traduzidas como “meditação”, são, respectivamente, *bhavana*, que significa “cultivar”, e *gom*, que significa “familiarizar-se”. Trata-se, sobretudo, de nos familiarizarmos com uma visão clara e correta das coisas

e de cultivar qualidades que todos possuímos, mas que permanecem em estado latente enquanto não fazemos o esforço de desenvolvê-las.

Alguns afirmam que a meditação não é necessária, porque as experiências constantes da vida já são suficientes para moldar nosso cérebro e, consequentemente, nossas maneiras de ser e agir. Sem dúvida, é por meio dessa interação com o mundo que a maioria das nossas capacidades — como os sentidos, por exemplo — se desenvolve. No entanto, é possível ir muito além. Pesquisas científicas no campo da “neuroplasticidade” mostram que qualquer forma de treinamento provoca reorganizações importantes no cérebro, tanto no nível funcional quanto estrutural.

Comecemos, então, perguntando a nós mesmos o que realmente desejamos na vida. Vamos nos contentar em improvisar dia após dia? Não percebemos, no fundo de nós mesmos, esse mal-estar difuso sempre presente, ao mesmo tempo em que temos sede de bem-estar e plenitude? Acostumados a pensar que nossos defeitos são inevitáveis, enfrentando decepções ao longo da vida, acabamos considerando nosso mau funcionamento como algo dado, sem perceber que é possível nos libertarmos desse ciclo vicioso do qual já estamos cansados.

Do ponto de vista do budismo, todo ser carrega em si o potencial do despertar — tão certamente, dizem os textos, quanto cada grão de gergelim está cheio de óleo. Ainda assim, vagamos na confusão como mendigos que, usando outra comparação tradicional, são ao mesmo tempo pobres e ricos, pois ignoram que um tesouro está enterrado sob sua

própria cabana. O objetivo do caminho budista é tomar posse dessa riqueza ignorada e, assim, dar à nossa vida o sentido mais profundo possível.

Transformar a si mesmo para melhor transformar o mundo

É também desenvolvendo nossas qualidades interiores que podemos melhor ajudar os outros. Nossa experiência pessoal, embora seja inicialmente nossa única referência, deve depois nos permitir adotar um ponto de vista mais amplo que leve em consideração todos os seres. Todos dependemos uns dos

outros, e ninguém deseja sofrer. Ser “feliz” em meio à infinidade de outros que sofrem seria absurdo, se é que isso é possível.

A busca da felicidade apenas para si mesmo está fadada ao fracasso, já que o egocentrismo é a própria fonte do nosso mal-estar. “O único objetivo da vida é ser útil aos outros; caso contrário, a vida não tem sentido”, escrevia Romain Rolland. Mesmo exibindo todas as aparências de felicidade, não podemos ser verdadeiramente felizes ao nos desinteressarmos pelo bem dos outros. Por outro lado, o amor altruísta e a compaixão são os fundamentos da felicidade autêntica.

Essas ideias não decorrem de uma intenção moralista; refletem simplesmente a realidade. Buscar a felicidade apenas para si mesmo é a melhor maneira de não tornar felizes nem a si próprio nem aos outros. Pode-se imaginar que seja possível se isolar dos demais para garantir mais

facilmente o próprio bem-estar (cada um cuida de si e todos serão felizes!), mas o resultado obtido será o oposto do desejado. Divididos entre esperança e medo, tornaremos nossa vida miserável e também arruinaremos a de todos ao nosso redor. No fim das contas, todos sairão perdendo.

Uma das razões fundamentais desse fracasso é que o mundo não é composto por entidades autônomas dotadas de propriedades intrínsecas que as tornariam, por natureza, belas ou feias, amigas ou inimigas: as coisas e os seres são essencialmente interdependentes e estão em constante transformação. Além disso, os próprios elementos que os constituem também só existem em relação uns com os outros. O egocentrismo entra constantemente em choque com essa realidade e só gera frustração.

O amor altruísta — entendido, no budismo, como o desejo de que os outros sejam felizes — assim como a compaixão, definida como o desejo de aliviar o sofrimento alheio e suas causas, não são apenas sentimentos nobres: estão profundamente em harmonia com a realidade das coisas. A infinidade dos seres quer evitar o sofrimento, assim como nós. Além disso, como somos todos interdependentes, nossas alegrias e nossos sofrimentos estão intimamente ligados aos dos outros. Cultivar o amor e a compaixão é

uma aposta duplamente vencedora: a experiência mostra que são esses sentimentos que mais nos fazem bem, e que os comportamentos que deles decorrem são percebidos pelos outros como benéficos.

Quando estamos sinceramente preocupados com o bem-estar e o sofrimento dos outros, torna-se necessário pensar e agir de maneira justa e esclarecida. Para que as ações realizadas com o objetivo de ajudar os outros tenham de fato consequências positivas, elas devem ser guiadas pela sabedoria — uma sabedoria que se adquire por meio da meditação. A razão última da meditação é transformar a si mesmo para melhor transformar o mundo, ou tornar-se um ser humano melhor para melhor servir aos outros. Ela permite dar à vida o seu sentido mais nobre.

Um efeito global

Se o objetivo principal da meditação é transformar nossa experiência do mundo, também se verifica que a experiência meditativa tem efeitos muito importantes sobre a saúde. Há cerca de uma década, grandes universidades americanas como a Universidade de Madison, em Wisconsin, assim como Princeton, Harvard e Berkeley, além de centros em Zurique e Maastricht, na Europa, vêm conduzindo pesquisas intensivas sobre a meditação e seus efeitos a curto e longo prazo sobre o cérebro.

Meditadores experientes, que acumulam entre dez mil e sessenta mil horas de prática, demonstraram possuir capacidades de atenção pura que não são encontradas em iniciantes. Eles são capazes, por exemplo, de manter uma vigilância quase perfeita durante quarenta e cinco minutos em uma tarefa específica, enquanto a maioria das pessoas não ultrapassa cinco ou dez minutos, após os quais

começam a cometer vários erros. Esses meditadores também têm a capacidade de gerar estados mentais precisos, direcionados, intensos e duradouros.

Experimentos mostraram, em especial, que a área do cérebro associada a emoções como a compaixão apresenta uma atividade significativamente maior em pessoas com longa experiência em meditação. Essas descobertas

indicam que as qualidades humanas podem ser cultivadas deliberadamente por meio de um treinamento mental.

Embora não seja o objetivo deste texto detalhar esses estudos, vale destacar que um número crescente de pesquisas científicas também indica que a prática da meditação, mesmo a curto prazo, reduz consideravelmente o estresse (cujos efeitos prejudiciais à saúde são bem conhecidos), a
ansiedade e a tendência à raiva (que diminui as chances de sobrevivência após uma cirurgia cardíaca), além de reduzir o risco de recaída em pessoas que já passaram por pelo menos dois episódios de depressão grave.

Oito semanas de meditação (do tipo MBSR), com prática regular, resultam em um fortalecimento significativo do sistema imunológico, no aumento
das emoções positivas e das capacidades de atenção, bem como na diminuição da pressão arterial em pessoas hipertensas e na aceleração da recuperação da psoríase.

O estudo da influência dos estados mentais sobre a saúde,

antes considerado fantasioso, está cada vez mais presente na agenda da pesquisa científica. Sem recorrer ao sensacionalismo, é importante destacar
o quanto a meditação e o “treinamento da mente” podem transformar uma vida. Temos a tendência de subestimar o poder de transformação da mente e os efeitos dessa “revolução interior”, suave e profunda, sobre a qualidade da nossa experiência.

Uma vida plena não é feita de uma sucessão ininterrupta de sensações agradáveis, mas de uma transformação na maneira como compreendemos e enfrentamos os desafios da existência. O treinamento da mente permite não apenas reduzir toxinas mentais, como o ódio e a obsessão, que literalmente envenenam nossa vida, mas também desenvolver uma melhor compreensão de como a mente funciona e uma percepção mais clara da realidade. É essa percepção mais justa que nos permite lidar com os altos e baixos da vida, não apenas sem nos deixar distrair ou abalar, mas também sabendo extrair deles um aprendizado profundo.

Sobre o que meditar?

O objeto da meditação é a mente. No momento, ela é ao mesmo tempo confusa, agitada, rebelde e submetida a inúmeros condicionamentos e automatismos. A meditação não tem como objetivo destruí-la nem anestesiá-la, mas torná-la livre e clara.

De acordo com o budismo, a mente não é uma entidade fixa, mas um fluxo dinâmico de experiências, uma sucessão de instantes de consciência. Essas experiências são frequentemente marcadas pela confusão e pelo sofrimento, mas também podem ser vividas em um estado amplo de clareza e liberdade interior.

… Sabemos bem, como nos lembra um mestre tibetano contemporâneo, Jigmé Khyentsé Rinpoche, que “não precisamos, de forma alguma, treinar nossa mente para que ela se torne mais facilmente contrariada ou ciumenta. Realmente não precisamos de um acelerador da raiva ou de um amplificador do orgulho!”.

Por outro lado, o treinamento da mente é essencial se quisermos aprimorar nossa atenção, desenvolver nosso equilíbrio emocional e nossa paz interior, e cultivar a dedicação ao bem dos outros. Temos dentro de nós o potencial necessário para fazer essas qualidades

florescerem, mas elas não se desenvolverão sozinhas, apenas pelo simples fato de desejarmos isso. Elas exigem treinamento.

E todo treinamento, como já observamos, requer perseverança e entusiasmo. Ninguém aprende a esquiar praticando apenas um ou dois minutos por mês.

Refinar a atenção e a atenção plena

Galileu descobriu os anéis de Saturno depois de fabricar uma luneta astronômica suficientemente luminosa e potente, que ele então colocou sobre um suporte estável. Essa descoberta não teria sido possível se seu

instrumento fosse defeituoso ou se ele o tivesse segurado com uma mão trêmula.

Da mesma forma, se quisermos observar os mecanismos mais sutis do funcionamento da nossa mente e agir sobre eles, precisamos necessariamente aprimorar nossa capacidade de introspecção. Para isso, devemos afinar nossa atenção de modo que ela se torne estável e clara.

Assim, poderemos observar o funcionamento da nossa mente, a maneira como ela percebe o mundo e compreender o encadeamento dos pensamentos. Por fim, estaremos em condições de refinar ainda mais a percepção da nossa mente para discernir o aspecto mais fundamental da consciência: um estado perfeitamente lúcido e desperto, que está sempre presente, mesmo na ausência de construções

mentais.

O que a meditação não é

Às vezes, critica-se os praticantes de meditação por serem excessivamente centrados em si mesmos, por se entregarem a uma certa introspecção egocêntrica em vez de se ocuparem dos outros. No entanto, não se pode considerar egoísta uma prática cujo objetivo é erradicar a obsessão por si mesmo e cultivar o altruísmo. Seria como criticar um futuro médico por passar anos estudando medicina.

Existem muitos clichês sobre a meditação. Digamos desde já que ela não consiste em esvaziar a mente bloqueando os pensamentos — o que, aliás, é impossível — nem em envolver a mente em reflexões intermináveis para analisar o passado ou antecipar o futuro. Ela também não se reduz a um simples processo de relaxamento no qual os conflitos internos são temporariamente suspensos em um estado de consciência indiferenciado.

Há, certamente, um elemento de relaxamento na meditação, mas trata-se sobretudo do alívio que acompanha o “deixar ir” (o desapego) em relação às esperanças e aos medos, aos apegos e aos caprichos do ego, que não cessam de alimentar nossos conflitos internos.

O domínio que liberta

A forma de lidar com os pensamentos, como veremos, não consiste nem em bloqueá-los nem em alimentá-los indefinidamente, mas em deixá-los surgir e se dissolver por si mesmos no campo da atenção plena, de modo que não invadam a nossa mente.

A meditação consiste, mais precisamente, em assumir o controle da própria mente, em se familiarizar com uma nova compreensão do mundo e em cultivar uma maneira de ser que já não esteja submetida aos nossos padrões habituais de pensamento.

Ela geralmente começa com uma abordagem analítica e continua por meio da contemplação e da transformação interior.

Ser livre é ser senhor de si mesmo. Não significa fazer tudo o que nos vem à cabeça, mas libertar-se da influência das aflições que dominam a mente e a obscurecem. É tomar a própria vida nas mãos, em vez de abandoná-la às tendências moldadas pelo hábito e pela confusão mental.

Não é soltar o leme, deixar as velas ao vento e o barco à deriva, mas, ao contrário, conduzi-lo, traçando o rumo em direção ao destino escolhido: aquele que sabemos ser o mais desejável para nós mesmos e para os outros.

No coração da realidade

A compreensão de que se trata aqui consiste em uma visão mais clara da realidade. A meditação não é um meio de fugir da realidade, como às vezes se afirma; pelo contrário, seu objetivo é nos fazer ver a realidade tal como ela é — o mais próximo possível daquilo que vivemos —, desmascarar as causas profundas do sofrimento e dissipar a confusão mental que nos leva a buscar a felicidade onde ela não está.

Para alcançar uma visão correta das coisas, meditamos, por exemplo, sobre a interdependência de todos os fenômenos, sobre seu caráter transitório e sobre a inexistência de um ego entendido como uma entidade sólida e autônoma com a qual nos identificamos.

Essas meditações também se baseiam na experiência acumulada por gerações de contemplativos que dedicaram suas vidas a observar os mecanismos do pensamento e a natureza da consciência, e que depois ensinaram um grande número de métodos empíricos para desenvolver a clareza mental, a atenção vigilante, a liberdade interior, bem como o amor e a compaixão.

No entanto, é indispensável verificar por si mesmo o valor desses métodos e confirmar a validade das conclusões a que esses sábios chegaram. Essa verificação não é apenas um processo intelectual: é preciso redescobrir essas conclusões e integrá-las profundamente em si mesmo por

meio de um longo processo de familiarização.

Esse caminho exige determinação, entusiasmo e perseverança — aquilo que Shantideva chama de “a alegria de fazer o que é benéfico”.

Começa-se, portanto, observando e compreendendo como os pensamentos se encadeiam e dão origem a todo um mundo de emoções, alegrias e sofrimentos. Em seguida, vamos além da superfície dos pensamentos para apreender o aspecto mais fundamental da consciência — a faculdade cognitiva primária — dentro da qual todos os pensamentos e demais fenômenos mentais surgem.

Libertar o macaco da mente

Para realizar essa tarefa, é preciso começar acalmando a mente turbulenta. Compara-se a mente a um macaco preso que se agita tanto que acaba se enredando e ficando incapaz de desfazer suas próprias correntes.

Do turbilhão dos pensamentos surgem primeiro as emoções, depois os humores e o comportamento e, com o tempo, os hábitos e os traços de caráter. Tudo o que se manifesta assim espontaneamente não produz, por si só, bons resultados, assim como jogar sementes ao vento não faz crescer boas colheitas.

Portanto, antes de tudo, é preciso dominar a mente, como o agricultor que prepara a terra antes de lançar as sementes.

Se considerarmos sinceramente os benefícios que se obtêm ao viver uma nova experiência do mundo a cada instante da vida, não parece exagero dedicar nem que seja vinte minutos por dia para conhecer melhor a própria mente e treiná-la.

O fruto da meditação é o que se poderia chamar de um modo de ser mais equilibrado ou uma felicidade autêntica. Essa felicidade não é uma sucessão de sensações e emoções agradáveis. É o sentimento profundo de ter realizado, da melhor forma possível, o potencial de conhecimento e de realização que existe dentro de si. A aventura vale a pena.

III

Como meditar?

A meditação não é uma questão de palavras, mas de prática. Não adianta ler várias vezes o cardápio de um restaurante; o que importa é sentar-se à mesa. Ainda assim, é útil contar com diretrizes oferecidas pelas obras dos sábios
do passado. Essas obras contêm verdadeiros tesouros de instruções que explicam claramente o objetivo e os métodos de cada meditação, a melhor forma de progredir e as armadilhas que aguardam o praticante.

Vejamos agora algumas das muitas formas de meditação. Começaremos pelos aspectos preliminares e por conselhos gerais, depois abordaremos um certo número de meditações específicas que constituem a base do caminho espiritual. Faremos isso da maneira mais simples possível, para permitir que cada pessoa pratique gradualmente. Por fim, para aqueles que desejam se aprofundar nessas práticas, apresentaremos, ao final do texto, referências de obras mais detalhadas. Nunca se deve subestimar a importância da
orientação de um guia experiente. Este texto não pretende substituir, mas oferecer bases provenientes de fontes autênticas.

Muitos desses exercícios, especialmente aqueles relacionados à atenção plena, à calma interior, à visão penetrante e ao amor altruísta, são praticados por todas as escolas do budismo; outros, como os que tratam, por exemplo, da maneira de lidar com as emoções, vêm dos ensinamentos do budismo tibetano. Como este livro se destina a todos aqueles que desejam praticar a meditação sem necessariamente se comprometer com o budismo, não explicamos alguns fundamentos da prática budista propriamente dita, como a tomada de refúgio, assim como certos temas muito específicos.

Abordaremos os seguintes temas:

• a motivação que deve preceder e acompanhar todo esforço;

• as condições favoráveis à prática da meditação:

– seguir os conselhos de um guia qualificado,

– locais propícios para a meditação,

– uma postura física adequada,

– o entusiasmo como motor da perseverança;

• algumas recomendações gerais;

• direcionar a mente para a meditação contemplando:

– o valor da vida humana,

– a natureza efêmera de todas as coisas,

– o que é sensato fazer ou evitar,

– a insatisfação inerente ao mundo comum;

• a meditação sobre a atenção plena;

• a calma interior (shamatha):

– a atenção ao vai e vem da respiração,

– a concentração em um objeto,

– a concentração sem objeto,

– superar os obstáculos,

– a progressão da calma interior;

• a meditação sobre o amor altruísta:

– o amor,

– a compaixão,

– alegrar-se com a felicidade dos outros,

– a imparcialidade,

– como combinar essas quatro meditações,

– a troca de si pelos outros;

• acalmar a dor física e mental;

• a visão penetrante (vipashyana):

– compreender melhor a realidade,

– lidar com os pensamentos e as emoções,

– em busca do eu,

– meditação sobre a natureza da mente;

• dedicar os frutos de nossos esforços;

• integrar a meditação à vida cotidiana.

Para concluir, lembremo-nos de que nossa mente pode ser nossa melhor amiga ou nossa pior inimiga. Libertá-la da confusão, do egocentrismo e das emoções perturbadoras é, portanto, o melhor serviço que podemos prestar a nós mesmos e aos outros.

A MOTIVAÇÃO

Quando nos engajamos em uma meditação, como em qualquer outra atividade, é essencial verificar a natureza da nossa motivação. De fato, é essa motivação, altruísta ou egoísta, ampla ou limitada, que dará uma direção positiva ou negativa às nossas ações e, assim, determinará o resultado.

Todos nós desejamos evitar o sofrimento e alcançar a felicidade, e todos temos o direito fundamental de realizar essa aspiração. No entanto, nossos atos estão, na maior parte do tempo, em contradição com nossos desejos. Buscamos a felicidade onde ela não está e nos precipitamos em direção ao que vai nos fazer sofrer. A prática budista não exige que renunciemos a tudo o que é realmente benéfico na existência, mas sim que abandonemos as causas do sofrimento, às quais, no entanto, estamos apegados como a drogas. Esse sofrimento se deve à confusão mental que obscurece nossa lucidez e nosso julgamento; a única forma de remediá-lo é adquirir uma visão correta da realidade e transformar nossa mente. Eliminaremos, assim, suas causas primárias: os venenos mentais que são a ignorância, a maldade, a avidez, a arrogância e o ciúme, eles próprios produzidos pelo apego egocêntrico e ilusório ao “eu”.

Curar-se dos próprios sofrimentos pessoais, no entanto, não é suficiente. Cada um de nós representa apenas um único ser, enquanto os outros são em número infinito e todos

desejam, tanto quanto nós, não mais sofrer. Além disso, todos os seres são interdependentes e, portanto, estamos intimamente ligados aos outros. Consequentemente, o objetivo último da transformação que empreenderemos por meio da meditação é também sermos capazes de libertar todos os seres do sofrimento e contribuir para o seu bem-estar.

Meditação

Reflitamos sobre nossa situação atual. Nossos comportamentos ou reações habituais não mereceriam ser melhorados? Olhemos profundamente para dentro de nós mesmos. Não percebemos a presença de um potencial de mudança? Tenhamos confiança de que essa mudança é possível, desde que demonstremos determinação e lucidez. Façamos o voto de nos transformar não apenas para o nosso próprio bem, mas também, e sobretudo, para um
dia sermos capazes de dissipar o sofrimento dos outros e ajudá-los a encontrar a felicidade duradoura. Deixemos que essa determinação cresça e se enraíze profundamente dentro de nós.

Fontes de inspiração

“Demonstramos estreiteza ou abertura de espírito? Levamos em consideração o conjunto de uma situação ou nos limitamos aos seus detalhes? Temos uma perspectiva de curto ou de longo prazo? Nossa motivação é realmente marcada por compaixão? Nossa compaixão se limita à

nossa família, aos nossos amigos e a todos aqueles com quem nos identificamos? Devemos, sem cessar, fazer esse tipo de pergunta.”

O XIV Dalai Lama

Que a preciosa Mente do Despertar

Nasça em mim, se ainda não nasceu.

E, uma vez nascida, que jamais decline,

Mas que sempre se desenvolva.

Voto do Bodhisattva tipos de atividades e preocupações sem fim. Por isso,
no início, é necessário criar algumas condições favoráveis. É possível e desejável manter os benefícios da meditação mesmo quando estamos imersos no fluxo da vida cotidiana, especialmente recorrendo à prática da

“atenção plena”. Mas, no começo, é indispensável treinar a mente em um ambiente propício. Não se aprende o básico da navegação em plena tempestade, mas sim com tempo bom, em um mar calmo. Da mesma forma, no início, é preferível meditar em um lugar tranquilo, para dar à mente a chance de se tornar clara e estável. Os textos budistas frequentemente utilizam a imagem de uma lamparina a óleo. Se ela estiver constantemente exposta ao vento, sua luz será fraca e poderá se apagar a qualquer momento. Se, ao contrário, estiver protegida do vento, sua chama será estável e luminosa. O mesmo acontece com a nossa mente.

Uma postura física adequada

A postura física influencia o estado mental. Se adotamos

uma postura muito relaxada, há grandes chances de que nossa meditação caia em torpor e sonolência. Por outro lado, uma postura muito rígida e tensa pode provocar agitação mental. Portanto, é importante adotar uma postura equilibrada, nem muito tensa nem muito relaxada. Nos textos, encontramos a descrição da postura em sete pontos, chamada vajrasana (postura “adamantina”):

1. As pernas ficam cruzadas na postura do vajra, comumente conhecida como “postura de lótus”, na qual se começa colocando a perna direita sobre a esquerda, e depois a esquerda sobre a direita. Se isso for muito difícil, pode-se adotar o “meio-lótus”, que consiste em trazer a perna direita sob a coxa esquerda e a perna esquerda sob a coxa direita (postura chamada de “feliz”, conhecida como sukhasana):

2. As mãos repousam sobre o colo, no gesto de equanimidade: a mão direita sobre a esquerda, com as pontas dos polegares se tocando. Uma variação consiste em colocar as duas mãos apoiadas sobre os joelhos, com as palmas voltadas para baixo.

3. Os ombros ficam levemente elevados e inclinados para a frente.

4. A coluna vertebral permanece bem ereta, “como uma pilha de moedas de ouro”.

5. O queixo fica ligeiramente recolhido em direção à garganta.

6. A ponta da língua toca a parte superior do palato.

7. O olhar é direcionado para a frente, ou levemente para baixo, acompanhando a linha do nariz; os olhos podem ficar bem abertos ou semiabertos.

Se tivermos dificuldade em permanecer sentados com as pernas cruzadas, podemos, naturalmente, meditar em uma cadeira ou sobre um apoio mais alto. O essencial é manter uma postura equilibrada, com as costas eretas, e adotar os demais pontos descritos acima. Os textos dizem que, quando o corpo está bem alinhado, os canais de energia sutil também permanecem alinhados e, como consequência, a mente se torna clara.

Ainda assim, é possível ajustar levemente a postura do corpo conforme a evolução da meditação. Se houver tendência a cair na sonolência ou até no sono, é recomendável endireitar o tronco, adotando uma postura mais firme, e direcionar o olhar para cima. Por outro lado, se a mente estiver muito agitada, pode-se relaxar um pouco mais e direcionar o olhar para baixo.

A postura adequada deve ser mantida pelo maior tempo possível, mas, se
ela se tornar excessivamente desconfortável se a postura se tornar desconfortável, é melhor relaxar por alguns instantes do que ficar constantemente distraído pela dor. Também é possível, dentro dos próprios limites, observar a experiência da dor

sem rejeitá-la nem intensificá-la, acolhendo-a como qualquer outra sensação — agradável ou desagradável — com plena atenção ao momento presente. Por fim, pode-se alternar a meditação sentada com a caminhada contemplativa, um método que será descrito mais adiante.

O entusiasmo como motor da perseverança

Para se interessar por algo e dedicar tempo a isso, é preciso primeiro reconhecer seus benefícios. Refletir sobre os efeitos positivos esperados da meditação e, depois, experimentá-los ainda que um pouco por conta própria, alimenta nossa perseverança. Isso não significa, porém, que a meditação seja sempre uma prática agradável. Podemos compará-la a uma caminhada na montanha, que nem sempre é prazerosa o tempo todo. O essencial é cultivar um interesse profundo o suficiente para sustentar o esforço, apesar dos altos e baixos da prática espiritual. A satisfação de avançar em direção ao objetivo que estabelecemos é, então, suficiente para manter a determinação e a convicção de que o esforço vale a pena.

ALGUMAS RECOMENDAÇÕES GERAIS

É essencial manter a continuidade da meditação, dia após dia, pois é assim que ela vai, pouco a pouco, ganhando força e se tornando mais estável — como um fio de água que, aos poucos, se transforma em um riacho e depois em um rio.

Lemos nos textos que é melhor meditar com regularidade,

de forma repetida, por períodos curtos, do que fazer sessões longas de vez em quando. Podemos, por exemplo, dedicar vinte minutos por dia à meditação e aproveitar pequenas pausas ao longo das nossas atividades para reavivar, nem que seja por alguns minutinhos, a experiência que adquirimos durante a prática formal. Esses períodos curtos têm mais chances de serem de boa qualidade e ajudam a manter um senso de continuidade na prática. Para que uma planta cresça bem, é preciso regá-la um pouco todos os dias. Se a gente simplesmente jogar um balde grande de água nela uma vez por mês, ela provavelmente vai morrer de seca entre uma rega e outra. Com a

meditação é a mesma coisa. Isso não quer dizer que, de vez em quando, não possamos dedicar mais tempo a ela.

Se meditarmos de forma muito irregular, nos intervalos sem prática vamos acabar voltando aos velhos hábitos e ficando novamente sob a influência das emoções negativas, sem ter como recorrer ao apoio que a meditação oferece.

Por outro lado, se a gente meditar com frequência, mesmo que seja por pouco tempo, vai ser possível prolongar, entre uma sessão formal e outra, uma parte da nossa experiência meditativa.

Também se diz que a disciplina não deve depender do humor do momento. Seja a nossa sessão de meditação agradável ou chata, fácil ou difícil, o importante é continuar firme. Aliás, é justamente quando a gente não está com muita vontade de meditar que a prática costuma ser mais

proveitosa, porque ela atinge diretamente aquilo que, dentro da gente, atrapalha o nosso crescimento espiritual.

Como vamos ver com mais detalhes, também precisamos equilibrar os nossos esforços, de modo que não fiquemos nem tensos demais nem relaxados demais. O Buda tinha um discípulo que era um grande tocador de vina, um instrumento de cordas parecido com o sitar. Esse discípulo tinha bastante dificuldade para meditar e contou isso ao Buda: “Às vezes, eu faço um esforço exagerado para me concentrar e acabo ficando tenso demais. Em outras, tento relaxar, mas acabo relaxando demais e caindo numa espécie de sonolência. O que eu faço?” Como resposta, o Buda fez uma pergunta: “Quando você afina o seu instrumento, quanta tensão você coloca nas cordas para que elas produzam o melhor som?” “Elas não podem ficar nem esticadas demais nem frouxas demais”, respondeu o músico. Então o Buda concluiu: “Com a meditação é a mesma coisa: para que ela avance de forma equilibrada, é preciso encontrar o ponto certo entre esforço e relaxamento.”

Também é recomendado não dar importância às diversas experiências internas que podem surgir durante a meditação, como, por exemplo,

sensações de felicidade intensa, clareza mental ou até ausência de pensamentos. Essas experiências são como paisagens que a gente vê passando quando está sentado dentro de um trem. A gente não pensaria em descer do trem toda vez que algo parece interessante, porque o mais importante é chegar ao destino final. No caso da meditação, o nosso
objetivo é nos

transformar ao longo dos meses e dos anos. Esse progresso, em geral, quase não dá pra perceber de um dia para o outro, como os ponteiros de um
relógio que parecem não se mexer quando a gente fica olhando fixamente para eles. Por isso, precisamos ser dedicados, mas sem ansiedade. A pressa não combina com a meditação, porque toda transformação profunda leva tempo.

Não importa se o caminho é longo — não adianta ficar se cobrando um prazo final. O essencial é saber que estamos indo na direção certa. Além disso, o progresso espiritual não é uma questão de “tudo ou nada”. Cada passo, cada etapa, traz sua própria satisfação e contribui para o crescimento interior.

Resumindo: o que realmente importa não é ter, de vez em quando, algumas experiências passageiras, mas sim perceber, depois de vários meses ou até anos de prática, que houve uma mudança real, profunda e duradoura dentro de nós.

DIRECIONAR A MENTE PARA A MEDITAÇÃO

Para fortalecer nossa determinação em meditar, quatro temas de reflexão devem prender a nossa atenção: (1) o valor da vida humana, (2) sua fragilidade e a natureza passageira de todas as coisas, (3) a diferença entre ações benéficas e ações prejudiciais, e (4) a insatisfação presente em muitas situações da nossa existência.

O valor da vida humana

Desde que tenhamos um mínimo de liberdade e oportunidades, a vida humana oferece chances extraordinárias de crescimento interior. Quando

bem aproveitada, ela nos dá uma oportunidade única de realizar o potencial que todos nós temos, mas que frequentemente deixamos de lado e desperdiçamos com tanta facilidade. Esse potencial, encoberto pela nossa ignorância ou confusão mental e pelas nossas emoções perturbadoras, permanece na maior parte do tempo escondido dentro de nós, como se fosse um tesouro guardado. As qualidades que desenvolvemos ao longo do caminho espiritual indicam o surgimento gradual desse potencial, comparável ao brilho de uma pepita de ouro que vai aparecendo à medida que é limpa.

Meditação

Vamos nos dar conta de como a vida humana é preciosa e buscar, de verdade, extrair dela o seu melhor. Em comparação com a vida dos animais, a nossa nos oferece a oportunidade extraordinária de realizar algo positivo que vai além dos limites da nossa própria pessoa. A inteligência humana é uma ferramenta extremamente poderosa, capaz de gerar imensos benefícios, mas também de causar grandes males. Vamos usá-la para reduzir, pouco a pouco, o sofrimento e descobrir a felicidade genuína — não só para nós mesmos, mas também para todos ao nosso redor — de modo que cada instante vivido realmente valha a pena e que, no fim da vida, não tenhamos arrependimentos, como o

agricultor que cultivou seu campo da melhor forma que pôde.
Permaneçamos por alguns instantes nessa profunda sensação de valorização.

Fonte de inspiração

« Uma das principais dificuldades que encontramos ao tentar observar a nossa mente é a convicção profunda — e muitas vezes inconsciente — de que somos como somos e de que não podemos mudar isso. Eu mesmo já senti esse tipo de pessimismo inútil na infância e também percebi isso com muita frequência em outras pessoas ao longo das minhas viagens pelo mundo. Mesmo sem nos darmos conta, enxergar a nossa mente como algo rígido já impede qualquer tentativa de mudança.

Algumas pessoas me disseram que tentaram mudar por meio de afirmações positivas, orações ou de visualizações, mas muitas vezes eles desistiam depois de alguns dias ou algumas semanas, porque não viam resultados imediatos. Quando os métodos não dão efeito, acabam rejeitando qualquer ideia de transformar a própria mente. Ainda assim, ao longo das minhas conversas com estudiosos de vários países, uma coisa me chamou a
atenção: praticamente toda a comunidade científica concorda que o cérebro
é estruturado de tal forma que é possível realizar mudanças reais na nossa experiência do dia a dia. »

Yongey Mingyour Rinpotché

A NATUREZA EFÊMERA DE TODAS AS COISAS

Para que serve exatamente refletir sobre a natureza passageira dos seres e
das coisas? A vida humana, por mais curta que seja, tem um valor inestimável. Pensar sobre a impermanência nos ajuda a valorizar o tempo, a perceber que cada segundo de vida é precioso, enquanto, no dia a dia, deixamos o tempo escorrer como ouro fino por entre os dedos. Por que insistimos em adiar aquilo que, no fundo, sabemos ser essencial? Também não é preciso viver ansioso, querendo resultados imediatos a qualquer
custo. É necessário desenvolver uma determinação firme de não desperdiçar mais tempo com distrações que não levam a nada. Não devemos mais nos enganar com a ilusão de que “temos a vida inteira pela frente”. Cada
instante é valioso, pois a morte pode chegar a qualquer momento.

A forma como encaramos a morte influencia profundamente a qualidade da nossa vida. Algumas pessoas têm medo, outras preferem nem pensar no assunto, e há ainda aquelas que refletem sobre ela para valorizar melhor
cada momento e entender o que realmente vale a pena viver. Embora todos sejamos iguais diante da inevitabilidade da morte, cada um lida com isso de uma maneira diferente. A pessoa sábia usa essa consciência como um estímulo que fortalece sua coragem e a afasta de distrações inúteis. Ela não vive obcecada pela morte, mas

Quem aproveita cada instante para se tornar uma pessoa melhor e contribuir para a felicidade dos outros morrerá em paz.

Se tomarmos consciência de que tudo está em constante mudança, como poderíamos acreditar que alguém é essencialmente mau ou que alguma coisa é para sempre desejável ou detestável? Como poderíamos enxergar algo como sendo intrinsecamente “meu”? E como poderíamos imaginar um “eu” permanente dentro desse fluxo contínuo e sempre mutável da nossa consciência?

Entender que a mudança faz parte da própria natureza de todos os fenômenos, sejam eles vivos ou não, nos impede de nos agarrarmos às coisas como se fossem durar para sempre. Esse tipo de atitude, mais cedo ou mais tarde, acaba gerando sofrimento, porque entra em conflito com a realidade. Além disso, quando as mudanças acontecerem, vamos compreender que elas fazem parte da natureza das coisas — e, assim, seremos menos afetados por elas.

Meditação

Vamos refletir sobre a sucessão das estações, dos meses e dos dias, sobre cada instante, e sobre as transformações que atingem todos os aspectos da vida dos seres. E, por fim, pensemos na morte, que é inevitável, mas cujo momento é incerto. Quem sabe quanto tempo ainda me resta de vida? Mesmo que eu viva até uma idade avançada, o fim da minha

vida vai passar tão rápido quanto o começo. Por isso, é importante que eu reflita, bem no fundo de mim mesmo, sobre o que realmente importa na existência, e que eu use o tempo que ainda me resta de vida da maneira mais proveitosa possível, tanto para o meu bem quanto para o bem dos outros. Se eu desejo meditar e desenvolver minhas qualidades interiores, nunca é cedo demais para me dedicar a isso.

Fonte de inspiração

Se esta vida, açoitada pelos ventos de mil sofrimentos,

É ainda mais frágil do que uma bolha sobre a água,

É algo quase milagroso, depois de dormir,

Inspirando e expirando, acordar disposto!

Nagarjuna

“No começo, é preciso ser impulsionado pelo medo da morte, como um cervo que foge de uma armadilha. No meio do caminho, não se deve ter
nada a lamentar, como o agricultor que cuidou bem do seu campo. E, no final, é preciso estar em paz, como alguém que cumpriu uma grande tarefa.”

Gampopa

OS COMPORTAMENTOS QUE DEVEMOS ADOTAR

E AQUELES QUE DEVEMOS EVITAR

Como tirar o melhor proveito desta vida humana, preciosa, porém frágil,
que pode se interromper a qualquer instante? Quando queremos realizar um projeto ou empreender uma atividade, seja ela qual for, com a certeza de levá-la a bom termo, precisamos estar seguros de agir da maneira correta.
Há coisas que devem ser feitas e outras que devem ser evitadas. O marinheiro em alto-mar, o guia de montanha ou o artesão consciencioso sabem que não se obtém nada de bom obedecendo aos caprichos do momento.

Isso é ainda mais verdadeiro quando o objetivo que buscamos é libertar-nos do sofrimento. Mas como saber qual é a maneira correta de agir? Não se
trata aqui de apoiar-se em um dogma para distinguir entre o “bem” e o
“mal”, nem de se conformar a convenções preestabelecidas. Trata-se simplesmente de compreender com lucidez os mecanismos da felicidade e

Enquanto mantivermos a mão no fogo, será inútil esperar escapar da queimadura. Além disso, querer a todo custo ter certeza das consequências de nossas escolhas está longe de ser uma atitude sensata. Se é difícil prever todas as consequências de nossos atos, qualquer que seja a situação e o que quer que façamos, ao menos nos é possível

examinar nossa motivação e assegurar-nos de que nosso objetivo não é apenas o nosso verdadeiro bem, mas também e sobretudo o dos outros.

Meditação

Recolhamo-nos no mais profundo de nós mesmos e reconheçamos que desejamos nos libertar do sofrimento e encontrar a felicidade autêntica. Tomemos sinceramente consciência de que todos os seres vivos desejam a mesma coisa. Consideremos as cadeias de causas e consequências que fazem com que certos tipos de pensamento, de fala e de ação — aqueles que, por exemplo, são inspirados pelo ódio, pela ganância, pelo ciúme e pela arrogância — gerem sofrimento, enquanto outros, que procedem da benevolência e da sabedoria, conduzem a uma satisfação profunda.

Tiremos daí as conclusões que se impõem sobre o que devemos ou não fazer e sejamos determinados a colocá-las em prática.

Fonte de inspiração

Mesmo querendo fugir do sofrimento,

Corremos ao seu encontro;

Buscamos a felicidade, mas, por ignorância,

Acabamos destruindo-a como se fosse nossa inimiga.

— Shantidéva[2]

A Insatisfação Inerente ao Mundo Comum

Vimos anteriormente que nossa situação está longe de ser satisfatória e que uma transformação não é apenas desejável, mas também possível. Podemos, é verdade, nos distrair de muitas maneiras para esquecer os aspectos insatisfatórios da existência ou mascará-los sob todo tipo de disfarce atraente — atividades incessantes, um fluxo contínuo de experiências sensoriais, a busca por riqueza, poder e fama —, mas a realidade sempre acabará voltando à tona com sua parcela de sofrimento.

Por isso, é melhor encarar essa realidade de frente e decidir erradicar as verdadeiras causas da infelicidade, ao mesmo tempo em que cultivamos as causas da felicidade autêntica.

Meditação

Durante alguns instantes, tomemos consciência do nosso potencial de transformação. Seja qual for a nossa situação atual, sempre nos é possível evoluir e nos transformar. Podemos, ao menos, modificar nossa maneira de perceber as coisas e, gradualmente, nossa forma de ser.

Que estejamos profundamente determinados a nos libertar

de nossa condição presente e que cultivemos o entusiasmo e a perseverança que nos permitirão desenvolver nossas qualidades latentes.

Fonte de inspiração

“Ao passar a vida inteira correndo atrás de objetivos mundanos — o prazer, o ganho, os elogios, a fama etc. — desperdiçamos nosso tempo, como um pescador que lançasse suas redes em um rio seco. Não se esqueça disso e cuide para que sua vida não se esgote em buscas vãs.”

— Dilgo Khyentsé Rinpotché[3]

MEDITAÇÃO SOBRE A ATENÇÃO PLENA

Com muita frequência, nossa mente é levada por uma multiplicidade de encadeamentos de pensamentos nos quais se misturam lembranças e

projeções para o futuro. Ficamos distraídos, dispersos, confusos e, por isso, desconectados da realidade mais imediata e mais próxima de nós. Mal percebemos o que acontece no exato momento presente: o mundo que nos cerca, nossas sensações, a maneira como nossos pensamentos se encadeiam e, sobretudo, a consciência onipresente que nossas ruminações mentais obscurecem.

Nossos automatismos mentais estão nos antípodas da atenção plena. Ela consiste em estar perfeitamente desperto para tudo o que surge em nós e ao nosso redor, de um

instante para outro, para tudo o que vemos, ouvimos, sentimos ou pensamos. A isso se acrescenta uma compreensão da natureza daquilo que percebemos, livre das distorções provocadas por nossas atrações e rejeições. A atenção plena também possui um componente ético que permite discernir se é benéfico ou não alimentar determinado estado mental e continuar fazendo aquilo que estamos fazendo no momento presente.

O passado já não existe, o futuro ainda não surgiu, e o presente, paradoxalmente, é ao mesmo tempo inalcançável, pois jamais permanece imóvel, e imutável — como escreveu um físico célebre: “o presente é a única coisa que não tem fim”. Cultivar a atenção plena do momento presente não significa que não devemos levar em consideração as lições do passado nem fazer planos para o futuro, mas sim viver com lucidez a experiência atual que engloba ambos.

Meditação 1

Observemos aquilo que se apresenta à nossa consciência, sem lhe sobrepor nada, sem nos deixarmos atrair nem repelir. Contemplemos o que está presente diante de nós, uma flor, por exemplo; escutemos atentamente os sons próximos ou distantes; respiremos os perfumes e aromas; sintamos a textura daquilo que tocamos; registremos nossas diversas sensações, percebendo claramente o que as caracteriza.

Estejamos inteiramente presentes naquilo que fazemos, seja caminhando, sentados, escrevendo, lavando a louça ou bebendo uma xícara de chá. Não

existem mais tarefas “agradáveis” ou “desagradáveis”, pois a atenção plena não depende do que fazemos, mas da maneira como o fazemos: com uma presença mental clara e serena, atenta e maravilhada pela qualidade do momento presente, cuidando para não acrescentar à realidade as nossas construções mentais.

Quando praticamos dessa forma, deixamos de oscilar incessantemente entre a atração e a rejeição. Tornamo-nos simplesmente atentos, lúcidos, conscientes de cada percepção ou sensação, de cada pensamento que surge
e depois desaparece.

Sintamos o frescor deste momento presente. Não desperta ele em nós uma experiência vasta, luminosa e serena?

Fonte de inspiração

“Quando você ouvir um som durante a meditação, simplesmente direcione sua atenção para a experiência de ouvir. Isso, e nada mais do que isso [...] Sem filmes mentais. Sem conceitos. Sem diálogo interior sobre o assunto. Apenas sons. A realidade possui uma elegância simples e sem adornos. Quando você ouvir um som, esteja atento ao próprio processo de ouvir.
Todo o resto é conversa mental acrescentada. Deixe isso cair.”

— **Bhante Henepola Gunaratana**[5]

Meditação 2

A caminhada atenta

Eis um método praticado por muitos meditantes para cultivar a atenção plena. Ele consiste em caminhar permanecendo totalmente concentrado em cada passo. É preciso caminhar suficientemente devagar para que permaneçamos plenamente conscientes dos menores movimentos, mas não
a ponto de perder o equilíbrio.

A cada passo, tomemos consciência do nosso equilíbrio, da maneira como colocamos o calcanhar no chão, depois, gradualmente, todo o

o outro pé se desprende do solo para pousar um pouco mais adiante.

Dirijamos o olhar para baixo, alguns passos à nossa frente, e mantenhamos como principal objeto de concentração a própria caminhada. Se não dispusermos de muito espaço, caminhemos de um lado para o outro, fazendo uma breve pausa sempre que dermos meia-volta, permanecendo, ao mesmo tempo, em plena consciência dessa suspensão do movimento. Também podemos combinar a caminhada atenta com a plena consciência de tudo o que encontramos, vemos, ouvimos e sentimos, como é explicado abaixo.

Fonte de inspiração

“Caminhar pelo simples prazer de caminhar, livremente e com confiança, sem pressa. Estar presente em cada passo que damos. Se quisermos conversar, paramos de caminhar e dedicamos toda a nossa atenção à pessoa que está diante de nós, ao ato de falar e de ouvir... Vamos parar por um instante, olhar ao nosso redor e perceber como a vida é bela: as árvores, as nuvens brancas e a imensidão do céu. Ouçam os pássaros, sintam a suavidade da brisa. Caminhemos como seres livres e sintamos nossos passos se tornarem mais leves à medida que caminhamos. Apreciemos cada passo que damos.”

— Thich Nhat Hanh

A CALMA INTERIOR

A meditação tem como objetivo libertar a mente da ignorância e do sofrimento. Como fazer isso? Mais uma vez, o simples desejo de alcançar esse objetivo não basta. É preciso aplicar um método sistemático que permita livrar a mente dos véus que a obscurecem. Como é a própria mente que deve assumir essa tarefa, certifiquemo-nos primeiro de que ela é capaz de fazê-lo. Se ela não consegue permanecer quieta nem por um instante, como poderia libertar-se da sua ignorância?

A mente se assemelha a um macaco preso por inúmeros

laços, que não para de saltar em todas as direções tentando se desvencilhar. Ela se agita tanto que impede qualquer pessoa — inclusive ela mesma — de desfazer um único nó. É preciso começar por acalmá-la e torná-la atenta. Acalmar o macaco não significa imobilizá-lo mantendo-o acorrentado. O objetivo é aproveitar esse período de tranquilidade para devolver-lhe a liberdade.

Da mesma forma, utilizaremos o domínio que acompanha a mente quando ela está calma, atenta, clara e maleável para libertá-la dos vínculos criados pelos pensamentos errantes, pelas emoções conflitantes e pela confusão.

Os automatismos do pensamento, alimentados por nossas tendências e hábitos, assim como a distração e as construções conceituais que deformam a realidade, são obstáculos para alcançar esse objetivo. Portanto, é necessário corrigir essas condições desfavoráveis. Dominar a mente não significa lhe impor novas restrições que o tornariam ainda mais estreito e tenso; ao contrário, trata-se de libertá-lo do domínio dos condicionamentos mentais e dos conflitos interiores alimentados pelos pensamentos e pelas emoções.

Para reconhecer a verdadeira natureza da mente, é necessário, portanto, remover os véus gerados pelos automatismos do pensamento. Como fazer isso? Suponhamos que deixemos cair uma chave no fundo de um lago. Se pegarmos um bastão e remexermos o lodo, tornaremos a água completamente turva e não teremos

nenhuma chance de encontrar a chave. Devemos primeiro deixar a água assentar até que ela se torne límpida; então será mais fácil distinguir a chave e recuperá-la. Da mesma forma, é preciso começar deixando a mente tornar-se clara, calma e atenta. Depois, será possível utilizar essas novas qualidades para cultivar outras, como o amor altruísta e a compaixão, e para adquirir uma compreensão profunda da natureza da mente.

Para alcançar esse objetivo, todas as escolas do budismo ensinam dois tipos de meditação fundamentais e complementares: a “calma mental”, chamada *shamatha* em sânscrito, e a “visão penetrante” (*vipashyana*, em sânscrito),

da qual falaremos mais adiante. *Shamatha* é o estado mental sereno, claro e perfeitamente concentrado em seu objeto. *Vipashyana* é a visão penetrante da natureza da mente e dos fenômenos, alcançada por meio da análise minuciosa da consciência e, em seguida, pelo recurso à prática contemplativa e à experiência interior. *Vipashyana* permite desmascarar as ilusões e, por consequentemente, deixar de ser vítima das emoções perturbadoras. Em resumo, *shamatha* prepara o terreno ao transformar a mente em uma ferramenta manejável, eficaz e precisa, enquanto *vipashyana* liberta a mente do jugo das aflições mentais e dos véus da ignorância.

Nossa mente é, na maior parte do tempo, instável, caprichosa, desordenada, oscilando entre a esperança e o medo, egocêntrica, hesitante, fragmentada, confusa, às vezes até ausente, enfraquecida por contradições internas e

pelo sentimento de insegurança. Além disso, ela resiste a qualquer treinamento e permanece constantemente ocupada com seu falatório interior, que mantém um “ruído de fundo” do qual mal temos consciência.

Essa disfunção nada mais é do que uma produção da própria mente. Portanto, é lógico que ela também seja capaz de remediá-la. Esse é o objetivo da prática de *shamatha* e de *vipashyana*.

Em suma, trata-se de passar gradualmente de um estado mental submetido às condições desfavoráveis que acabamos de descrever para outro no qual predominam a atenção estável, a paz interior, a capacidade de lidar com as emoções, a confiança, a coragem, a abertura aos outros, a benevolência e outras qualidades que caracterizam a mente quando ela é ampla e serena.

Em um primeiro momento, a prática de *shamatha* tem, portanto, o objetivo de acalmar o turbilhão dos pensamentos. Para isso, aguçaremos nosso poder de concentração tomando como suporte algo ao qual raramente prestamos atenção: ao vai e vem da nossa respiração.

Em condições normais, a menos que estejamos sem fôlego após um esforço, prendendo a respiração ou respirando profundamente para encher os pulmões de ar puro, mal temos consciência da nossa respiração. No entanto, respirar é quase sinônimo de estar vivo. Já que respiramos sem

cessar, se tomarmos esse ato como suporte para a concentração, teremos à disposição uma ferramenta preciosa, sempre disponível, que também servirá como ponto de referência para avaliar nosso grau de distração ou de concentração.

Essa prática compreende três etapas indispensáveis:

- dirigir a atenção para um objeto escolhido (neste caso, a respiração);
- manter a atenção nesse objeto;
- estar plenamente consciente daquilo que o caracteriza.

Meditação sobre o vai e vem da respiração

Sentemo-nos confortavelmente, se possível adotando a postura dos sete pontos descrita anteriormente, ou ao menos mantendo-nos bem eretos em uma posição física equilibrada. Aqui, a atenção plena consiste em permanecer continuamente presentes à nossa respiração, sem esquecê-la nem nos deixarmos distrair.

Respiremos calma e naturalmente. Concentremos toda a nossa atenção na respiração que entra e sai. Estejamos particularmente atentos à sensação produzida pela passagem do ar pelas narinas, no ponto em que a percebemos com maior nitidez. Dependendo da pessoa, isso

poderá ser na entrada do nariz, um pouco mais para dentro, ou ainda mais acima, nos seios nasais. Observemos também o momento em que a respiração fica suspensa, entre a expiração e a inspiração seguinte. Depois, ao inspirar, concentremos novamente a atenção no ponto em que sentimos o ar passar. Observemos, da mesma forma, o instante em que a respiração para por um segundo entre essa inspiração e a expiração que virá em seguida.

Concentremo-nos da mesma maneira no ciclo seguinte, e assim sucessivamente, respiração após respiração, sem qualquer tensão, mas também sem relaxar a ponto de cair na sonolência. A consciência da

respiração deve ser clara e serena. O Buda utilizava a imagem da chuva que dissipa as nuvens de poeira levantadas pelo vento, deixando surgir um céu puro e luminoso. A poeira representa a agitação e a confusão mental; a
chuva benéfica, a concentração na respiração; e o ar puro, a calma e a
clareza interiores.

Não modifiquemos intencionalmente o ritmo da nossa respiração. Sem dúvida, ela se tornará um pouco mais lenta, mas isso deve acontecer naturalmente. Seja nossa respiração longa ou curta, estejamos simplesmente conscientes de que ela é longa ou curta.

Mais cedo ou mais tarde, cairemos na distração acompanhada pela proliferação de pensamentos, ou em um estado vago de semissonolência, ou ainda em uma combinação dos dois — isto é, um estado confuso
atravessado por sequências de pensamentos erráticos. É

nesse momento que a vigilância deve entrar em ação: assim que percebermos que nossa concentração se perdeu, retomemo-la simplesmente, sem acrescentar arrependimento ou culpa. Voltemos simplesmente à respiração, como a borboleta que retorna a uma flor depois de ter esvoaçado para a direita e para a esquerda sem motivo aparente.

Quando surgirem pensamentos, não tentemos detê-los — o que, aliás, não é possível, já que eles já estão presentes. Evitemos apenas alimentá-los: deixemo-los atravessar o campo da nossa consciência como um pássaro atravessa o céu sem deixar rastros.

Às vezes, também podemos, durante alguns instantes, escolher a própria distração como objeto de concentração. Depois, assim que nossa mente voltar a estar atenta, redirecionaremos nossa atenção para a respiração.

Se surgirem outras sensações físicas, por exemplo uma dor causada por permanecer sentado por muito tempo na mesma posição, não nos irritemos com isso, nem permitamos que ela nos domine. Incluamo-la no campo da atenção plena e, em seguida, retornemos à

retomando depois a meditação da respiração com a mente renovada e uma concentração mais aguçada.

Variação 1

Um método para revitalizar a concentração quando ela se torna fraca demais consiste em contar as respirações. Podemos, por exemplo, contar mentalmente “um” ao final de um ciclo completo da respiração — isto é, uma inspiração e uma expiração —, depois “dois” ao final do ciclo
seguinte, e assim sucessivamente até dez; então, recomeçamos a partir de “um”. Essa maneira de proceder nos ajuda a manter a atenção.

Se preferirmos, também podemos contar “um” ao final da inspiração e
“dois” ao final da expiração.

Este método, assim como os que serão apresentados a seguir, pode ser utilizado ocasionalmente, conforme a necessidade, mas não é preciso contar as respirações durante toda a sessão de meditação.

Variante 2

Outra forma de proceder consiste em repetir mentalmente e de maneira relativamente rápida **1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1...** durante toda a inspiração e, da mesma forma, **2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2...** durante a expiração. No ciclo seguinte,
conta-se **3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3...** ao inspirar e **4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4...** ao expirar.
Continua-se assim até chegar a dez e, então, reinicia-se um novo ciclo.

Também é possível contar rapidamente de 1 a 10 durante a inspiração e
fazer o mesmo durante a expiração. Existem,

portanto, diversas maneiras de contar, que podem ser encontradas em textos mais detalhados citados ao final da obra. Todas têm como objetivo renovar

Em vez de observar a própria respiração, também é possível concentrar-se nos movimentos de vai e vem do abdômen ou dos pulmões que acompanham o ato de respirar.

Variante 4

Também é possível associar uma frase simples ao movimento de vai e vem da respiração. Ao expirar, por exemplo, pode-se dizer mentalmente: **“Que todos os seres sejam felizes”** e, ao inspirar: **“Que todos os seus sofrimentos desapareçam.”**

Variante 5

Aqueles que praticam a recitação de mantras podem combinar a recitação silenciosa com a atenção à respiração. Tomando como exemplo o mantra **“Om mani padmé hung”**, que é o mantra do **Avalokiteshvara** (o Buda da Compaixão), recita-se mentalmente **“om”** ao inspirar, **“mani padmé”** ao expirar e **“hung”** no intervalo entre os dois.

Variante 6

Normalmente, não se deve influenciar o movimento natural da respiração nem fixar a atenção no intervalo entre a inspiração e a expiração. Contudo, nesta variante, concentra-se por alguns instantes no ponto de suspensão da respiração, ou seja, no momento em que o fluxo respiratório se extingue ao final da expiração.

Esse é também o ponto em que os pensamentos discursivos ficam temporariamente suspensos. Durante esse breve momento, permaneçamos em repouso nesse espaço límpido, sereno e livre de construções mentais. Sem, contudo, conceitualizar essa experiência, reconheçamos que ela representa um aspecto fundamental da nossa mente, sempre presente por trás do véu dos pensamentos.

Essas diferentes variantes podem ser praticadas conforme a conveniência de cada um, com o objetivo de aprimorar a concentração.

A CONCENTRAÇÃO EM UM OBJETO

Há muitas outras maneiras de cultivar a concentração e a calma mental. Esses métodos são de dois tipos: aqueles que utilizam um objeto de apoio e aqueles que não utilizam. Esse objeto pode ser o movimento de vai e vem da respiração, como acabamos de ver, mas também pode ser outras sensações físicas, uma forma externa ou uma imagem visualizada mentalmente.

Pode-se escolher um objeto externo completamente comum: uma pedra, uma flor ou a chama de uma vela, por exemplo. Assim como no caso da respiração, o treinamento consiste em deixar a mente repousar atentamente sobre o objeto escolhido e trazê-la de volta a ele assim que percebermos que fomos distraídos.

O objeto também pode ser uma representação simbólica ou figurativa associada ao caminho espiritual, como uma pintura ou uma estátua do Buda. Inicialmente, deve-se concentrar nessa representação por tempo suficiente para que todos os seus detalhes estejam presentes na mente; em seguida, a atenção será direcionada para a representação mental desse suporte.

A seguir, apresentamos, de forma resumida, instruções orais dadas por Dilgo Khyentse Rinpoche sobre esse tema:

Meditação

Sente-se na postura dos sete pontos. Deixe sua mente se acalmar por alguns instantes e, em seguida, visualize o Buda Shakyamuni no espaço à sua frente. Ele está sentado sobre um disco lunar, que repousa sobre uma flor de lótus e sobre um trono sustentado por oito leões. Seu corpo resplandece como uma montanha de ouro. Com a mão direita, ele toca o solo próximo ao joelho direito, fazendo o gesto de tomar a terra como testemunha. Sua mão esquerda repousa em seu colo, no gesto da equanimidade, e ele segura uma tigela de

esmolas cheia de néctar. Ele está vestido com as três vestes monásticas, e de seu corpo emanam infinitos raios de luz de sabedoria e compaixão que preenchem o universo.

Dê vida a essa imagem. Considere que o Buda que você visualiza não é inerte como um desenho ou uma estátua. Tampouco é feito de carne e osso: seu corpo é luminoso e transparente como um arco-íris, irradiando sabedoria e compaixão.

Concentre-se inteiramente na visualização, tornando cada detalhe o mais nítido possível. Direcione sua atenção para o formato perfeito do rosto, para os olhos repletos de sabedoria e amor, para o nariz e as orelhas de proporções harmoniosas, para o sorriso e para os raios de luz que emanam de seu corpo. Amplie gradualmente sua concentração para todos os detalhes da forma do Buda, de cima para baixo e de baixo para cima, com a mesma minúcia de um pintor.

Para fortalecer sua concentração, elimine imediatamente tudo o que possa perturbar sua mente. Se ela se agitar, se seus pensamentos acelerarem e o impedirem de obter uma imagem clara, abaixe ligeiramente o olhar, que normalmente permanece voltado para o espaço à sua frente, e concentre-se na parte inferior do Buda: as pernas cruzadas, o trono sustentado por leões ou o assento de lótus. Isso ajudará a reduzir sua agitação mental.

Se sua mente cair em torpor, relaxamento excessivo ou uma

indiferença apática, erga o olhar e concentre-se na parte superior da visualização: o rosto do Buda, seus olhos e o ponto entre suas sobrancelhas.

Se sua visualização não estiver clara, esforce-se incansavelmente para torná-la mais refinada e mais precisa. Se ela estiver clara, concentre-se nela de maneira natural, sem tensão.

Quando sua mente se tornar estável e serena, examine-a. Compreenda que a imagem que você visualiza não é o próprio Buda, mas uma projeção de sua mente cujo objetivo é cultivar a concentração. Embora essa mente tenha a capacidade de se concentrar em um objeto, se você tentar vê-la tal como ela

é em si mesma, não a encontrará em lugar algum. É impossível localizar a mente, identificar seus contornos, sua cor, sua forma, de onde ela vem ou para onde vai; você jamais encontrará algo que possa apontar como sendo a mente. A mente não é uma entidade autônoma que possa ser identificada como tal.

O mesmo vale para o corpo. Aquilo que chamamos de “corpo” nada mais é do que um conjunto de elementos. Chamamos de “monte” um acúmulo de grãos, de “feixe” um conjunto de hastes de palha amarradas, e de “multidão” uma reunião de pessoas; contudo, essas designações não se referem a nenhuma entidade que exista por si mesma e em si mesma. Da mesma forma, se você considerar esse conjunto chamado “corpo” e dele separar a pele, a carne, a medula, os ossos e os diferentes órgãos, não restará nada

que possa ser identificado como sendo o corpo.

Na verdade, todos os fenômenos do universo aparecem em sua infinita variedade como o resultado de uma combinação temporária de causas e condições específicas. Consideramos esses fenômenos como realmente existentes porque não os examinamos com o devido cuidado. Em realidade, eles são desprovidos de qualquer existência intrínseca.

Quando se tornar claramente evidente para você que seu corpo, o Buda de sua visualização e todos os fenômenos são manifestações da mente e que, por natureza, a mente não é uma entidade dotada de existência própria, mas um fluxo dinâmico de experiências, permaneça simplesmente no estado natural da mente, desprovida de qualquer artifício.

Quando surgirem pensamentos, tome consciência deles,

sem bloqueá-los nem incentivá-los. É isso que se chama

visão profunda. É essencial unir, dessa forma, a calma

mental, *shamatha*, e a visão profunda, *vipashyana*.

Notas sobre os termos:

- **Shamatha**: prática de serenidade ou tranquilidade mental, associada à concentração estável.

- **Vipashyana**: visão profunda, insight ou compreensão penetrante da realidade.

A CONCENTRAÇÃO SEM OBJETO

À primeira vista, pode parecer que a meditação informal e sem objeto seja mais fácil do que a meditação com objeto. Na verdade, é mais difícil manter a mente clara e concentrada em si mesma, em um estado de plena consciência, do que se concentrar em alguma coisa. A razão disso é que é difícil “não pensar em nada”. A concentração em um objeto implica uma certa atividade mental ligada à atenção e, embora seja difícil manter essa concentração, ainda assim é mais fácil do que deixar a mente em um estado de perfeita simplicidade, livre de qualquer construção mental. Dito isso, a concentração sem objeto é o desdobramento natural da concentração com objeto e representa um passo a mais em direção à compreensão da natureza fundamental da mente por meio da experiência direta.

Meditação

Voltemos nossa mente para o interior e deixemo-la contemplar sua qualidade primordial, que é simplesmente a de “conhecer”. Essa faculdade,
a plena consciência em seu estado puro, ilumina todo pensamento e toda percepção. Trata-se de uma qualidade constante e fundamental do fluxo da consciência. Podemos fazer a experiência dela mesmo na ausência de pensamentos e imagens mentais. Procuremos identificar esse aspecto primordial de toda

experiência e, então, deixemos nossa mente repousar por alguns instantes
em essa plena consciência não dual, clara e lúcida, desprovida de conceitos
e de pensamentos discursivos.

Fontes de inspiração

Presença transparente, abertura infinita,

Sem exterior nem interior;

Tudo abrangendo,

Sem fronteira nem direção.

Imensidão infinita da visão,

Verdadeira condição da mente,

Semelhante ao espaço do céu,

Que não possui nem centro nem periferia,

Nem ponto de referência.

— Shabkar

SUPERANDO OS OBSTÁCULOS

Todo treinamento exige esforço, e toda mudança encontra naturalmente resistências. No caso do treinamento da mente e da meditação, diferentes obstáculos podem retardar nosso progresso. As instruções tradicionais sobre a meditação incluem entre esses obstáculos a preguiça, a torpeza (ou letargia) e seu oposto, a agitação distraída, bem como a falta de perseverança e seu oposto, o esforço excessivo.

A preguiça, associada à indolência e à falta de motivação, pode assumir várias formas. A preguiça comum é o defeito daqueles que têm aversão a qualquer esforço. Seu antídoto consiste em lembrar o valor da existência humana e de cada instante que passa, e em contemplar os benefícios da transformação interior. Essas reflexões permitem reacender a inspiração e o entusiasmo.

Outra forma de preguiça consiste em pensar: “Isso não é para mim, está além das minhas capacidades; prefiro não me envolver nisso.” Em suma, abandona-se a corrida antes mesmo de cruzar a linha de partida. Para contrariar esse obstáculo, devemos reconhecer o verdadeiro valor do potencial de transformação que existe em nós e considerar o propósito da existência sob uma perspectiva mais ampla.

A terceira forma de preguiça consiste em não estar determinado a realizar primeiro aquilo que sabemos ser o mais importante e, em vez disso, desperdiçar o tempo em atividades secundárias. Para remediar isso, devemos estabelecer uma hierarquia em nossas preocupações e lembrar que nosso tempo é limitado, enquanto as atividades comuns não têm mais fim do que as ondas do oceano.

A **distração** é o parasita mais comum da meditação. Que praticante nunca foi vítima dela? Ela é perfeitamente normal, pois iniciamos essa prática com uma mente indisciplinada e caótica; não podemos razoavelmente esperar que ela se

acalme de imediato. Portanto, não há motivo para desespero. O objetivo da meditação é justamente tornar a mente flexível e maleável, capaz de se concentrar ou relaxar à vontade e, sobretudo, livre do domínio das aflições mentais e da confusão. Como antídoto para estas últimas, é preciso cultivar a atenção vigilante e, toda vez que percebermos que a mente divagou, trazê-la de volta incansavelmente ao objeto da meditação. Lembremo-nos da razão pela qual meditamos. Nosso objetivo não é perder tempo deixando os pensamentos vagarem, mas utilizar esse tempo da melhor forma possível para criar as condições de uma verdadeira felicidade compartilhada.

A **torpor** e a **agitação** também constituem dois grandes obstáculos que fazem perder o fio da meditação. O torpor prejudica a clareza da mente, e a agitação, sua estabilidade. O primeiro pode variar de uma simples sensação de peso mental até o sono, passando pela letargia, pelo tédio, pelos devaneios acordados ou por qualquer outro estado mental vago e nebuloso.

Essa falta de clareza constitui um obstáculo ainda mais importante quando se deseja utilizar a concentração para compreender melhor a natureza da mente. Como explica **Bokar Rinpoche**, um mestre contemporâneo de meditação:

“Quando, em pleno dia, contemplamos o mar, através da água clara vemos as pedras e as algas do fundo. A meditação deve possuir essa mesma qualidade de clareza, que permite estar plenamente consciente da condição de

nossa mente. À noite, porém, a superfície das ondas é uma massa escura e opaca que não permite que o olhar penetre, assim como a mente pesada e obscurecida, apesar de uma aparência estável, na realidade impede a meditação.”

Para neutralizar esse estado, recomenda-se adotar uma postura mais ereta e vigorosa, olhar mais para cima, para o espaço à frente, e usar menos roupas caso se esteja excessivamente agasalhado. Também é preciso reavivar a atenção e enfatizar a plena consciência do momento presente.

A **agitação** é uma forma de distração hiperativa na qual a mente produz incessantemente pensamentos alimentados pelos automatismos e pela imaginação. Essa agitação febril não para de nos levar para longe do nosso objeto de concentração. Estamos sentados tranquilamente, mas nossa mente dá a volta ao mundo. Nesse caso, devemos relaxar um pouco a postura física, baixar o olhar e retomar a consciência de nós mesmos, lembrando-nos de por que estamos ali e qual é o objetivo de nossos esforços.

Todo treinamento exige esforços regulares. A **falta de perseverança** reduz consideravelmente os efeitos da meditação e, por isso, enfraquece seu poder de nos transformar. Como vimos e destacamos no início, um grande esforço feito de vez em quando não produz o mesmo efeito benéfico que um esforço menos espetacular, porém contínuo. Ele não será suficiente para transformar a mente de maneira profunda e duradoura. Também aqui é preciso

corrigir essa fraqueza refletindo sobre o valor do tempo que passa, sobre a incerteza da duração de nossa vida e sobre os benefícios do treinamento ao qual estamos dedicados.

Também podemos cair momentaneamente no excesso oposto, ou seja, no **esforço excessivo**, por termos combatido a negligência por mais tempo do que o necessário. A tensão que resulta disso acaba se tornando uma
distração da própria meditação. É preciso, portanto, equilibrar os esforços, isto é, manter um justo meio-termo entre tensão e relaxamento, como o
Buda aconselhou ao tocador de **vina** de que falamos anteriormente, e parar de aplicar um antídoto quando ele já não é mais necessário, deixando a mente repousar calmamente em seu estado natural.

O esforço excessivo também pode resultar da impaciência ou da exaltação, dois estados que não levam a lugar algum. Se, para escalar uma alta montanha, começarmos correndo, logo teremos de parar, com os pulmões
em chamas. Da mesma forma, se esticarmos demais um arco, ele se quebrará; e, se aumentarmos demais o fogo para cozinhar um prato, ele queimará em vez de cozinhar lentamente.

Exigir um resultado imediato é fruto de capricho ou preguiça. O Dalai Lama diz com humor:

“No Ocidente, as pessoas às vezes têm pressa demais. Gostariam de alcançar o Despertar rapidamente, facilmente e, se possível... com pouco custo!”

Da mesma forma que é preciso ter paciência para fazer crescer uma colheita — não adianta puxar as plantas para fazê-las crescer mais rápido! —, a constância é indispensável à prática da meditação.

Os textos sobre meditação ensinam nove métodos para cultivar a atenção, estabelecer a mente na equanimidade e torná-la mais estável. Lembremos que, nesse caso, a atenção plena consiste em permanecer continuamente atento ao objeto de concentração escolhido.

1. Concentrar a mente, ainda que apenas brevemente no início, em um objeto, de acordo com as instruções, evitando que ela seja arrastada por imagens ou pensamentos discursivos.

2. Manter a mente continuamente nesse objeto, por um período de tempo cada vez maior, sem cair na distração. Para conseguir isso, é preciso
recordar com muita clareza os ensinamentos sobre como manter a mente concentrada em seu suporte, conservá-los na memória e colocá-los em prática com cuidado.

3. Recolocar a mente repetidamente em seu objeto, trazendo-a de volta rapidamente toda vez que se percebe que a distração a afastou dele. Para isso, é necessário reconhecer que a mente foi distraída, identificar a emoção ou o pensamento que provocou essa distração e aplicar o antídoto apropriado. Pouco a pouco, torna-se possível manter a mente calma e
estável por períodos mais longos,

ao mesmo tempo em que se preserva uma concentração mais clara.

4. Fixar a mente com cuidado: quanto mais firme a mente estiver e mais precisamente concentrada ela for, mais se estará inclinado a meditar.
Mesmo que a atenção ainda não seja perfeita, já não se perde
completamente o objeto da meditação, e a pessoa se vê livre das formas
mais perturbadoras da agitação mental.

5. Dominar a mente: quando a concentração se obscurece pela torpeza ou sonolência mental, reaviva-se a agudeza e a clareza da presença desperta, renovando a inspiração e o entusiasmo ao contemplar os benefícios da concentração perfeita (*samadhi*).

6. Pacificar a mente: quando a agudeza mental se torna excessivamente
tensa e a concentração é perturbada por uma agitação mental sutil, que assume a forma de um discreto diálogo em segundo plano da atenção,
refletir sobre os inconvenientes da agitação e da distração acalma a

7. Pacificar completamente a mente: por meio de uma atenção sustentada e entusiástica, abandona-se todo apego às experiências meditativas. Essas experiências podem assumir diversas formas, como felicidade, clareza ou ausência de pensamentos discursivos, e também manifestar-se como movimentos espontâneos de alegria ou tristeza,

confiança inabalável ou medo, exaltação ou desânimo, certeza ou dúvida, desapego às coisas deste mundo ou paixão, intensa devoção ou visões negativas.

Todas essas experiências podem surgir sem motivo aparente. Elas são o
sinal de que mudanças profundas estão ocorrendo em nossa mente. É
preciso evitar identificar-se com essas experiências e não lhes dar mais importância do que às paisagens que vemos passar pela janela de um trem. Graças a uma atenção perfeitamente pacificada, essas experiências se dissipam por si mesmas, sem perturbar a mente, que então conhece uma profunda paz interior.

8. Manter a atenção concentrada em um único ponto: após eliminar a torpeza e a agitação mental, manter a atenção estável e clara em um único ponto durante toda uma sessão de meditação. A mente é então como uma lâmpada protegida do vento, cuja chama, estável e luminosa, ilumina ao máximo suas capacidades. Basta um esforço mínimo para estabelecer a mente no fluxo da concentração, no qual ela se mantém depois sem dificuldade, permanecendo em seu estado natural, livre de restrições e perturbações.

9. Repousar em um estado de perfeito equilíbrio: quando a mente está plenamente familiarizada com a concentração em um único ponto, ela permanece em um estado de equanimidade que surge espontaneamente e se mantém sem esforço.

A Progressão da Calma Interior

Aos poucos, a mente vai se aquietando. No entanto, no começo, parece acontecer exatamente o contrário. Quando tentamos acalmar a mente, temos a impressão de que há mais pensamentos do que

que eles tenham aumentado de repente; o que acontece é que passamos a perceber com mais clareza a quantidade de pensamentos que já estavam ali.

Já vimos que não é possível — nem desejável — bloquear os pensamentos. O importante é aprender a lidar com eles de forma consciente, se quisermos eliminar as causas do sofrimento e abrir espaço para uma felicidade genuína. Os padrões automáticos da mente apenas reforçam nossa dependência das causas do sofrimento. A prática regular da meditação, por outro lado, não nos torna apáticos nem elimina nossa espontaneidade. Ao contrário, ela nos conduz à liberdade que surge quando aprendemos a governar a própria mente e a cultivar a paz interior.

Os textos budistas costumam ilustrar esse processo de pacificação dos pensamentos por meio da imagem de uma cascata barulhenta que, pouco a pouco, vai se acalmando à medida que atravessa a planície, até finalmente desaguar no vasto oceano. Essa evolução da prática meditativa é apresentada em cinco etapas, representadas por cinco imagens:

— **A cascata despencando de um penhasco:** os pensamentos surgem sem parar, um após o outro. Eles parecem mais numerosos porque começamos a tomar consciência da intensa atividade da mente.

- **a torrente que desce pelas montanhas:** a mente alterna entre momentos de calma e períodos de atividade intensa;

- **o grande rio que corre livremente:** a mente se agita quando é perturbada pelos acontecimentos, mas permanece tranquila quando nada a afeta;

- **o lago com pequenas ondulações:** na superfície, a mente ainda apresenta alguma agitação, mas, em sua profundidade, continua serena e plenamente consciente;

- **o oceano tranquilo:** a concentração se torna tão estável e natural que já não é necessário recorrer a técnicas para combater pensamentos dispersos.

Uma transformação como essa não acontece de um dia para o outro, nem mesmo em poucas semanas. Mas, mais cedo ou mais tarde, chega o momento em que percebemos um progresso real.

Aceitamos sem dificuldade que seja necessário tempo e dedicação para dominar uma arte, um esporte, um idioma ou qualquer outra habilidade. Então, por que seria diferente com

o treinamento da mente?

O esforço vale a pena. Não estamos falando de desenvolver uma capacidade comum, mas de conquistar um nível de domínio e uma maneira de viver que influenciarão profundamente a qualidade de toda a nossa existência.

Fonte de inspiração

"No começo, nada surge.

No meio, nada permanece.

No fim, nada vai embora."

— Milarepa

Meditações sobre o Amor Altruísta

Todos nós já vivenciamos, em maior ou menor grau, um profundo amor altruísta, uma grande bondade e uma intensa compaixão por aqueles que sofrem. Algumas pessoas são naturalmente mais altruístas do que outras, chegando, às vezes, ao heroísmo. Outras tendem a se fechar mais em si mesmas e têm dificuldade em considerar o bem-estar dos outros como algo essencial, e mais ainda em colocá-lo acima dos próprios interesses.

No entanto, cultivar o altruísmo é fundamental. Isso porque ele não apenas nos permite promover o bem dos outros, mas também representa, para nós mesmos, uma das formas

mais plenas e satisfatórias de viver. Já o apego excessivo à própria importância acaba gerando apenas sofrimento.

De modo geral, mesmo quando pensamentos altruístas surgem em nossa mente, eles logo são substituídos por outros menos nobres, como a raiva ou
a inveja. Por isso, se desejamos que o altruísmo se torne uma força predominante em nossa vida, precisamos dedicar tempo ao seu cultivo.
Mais uma vez, apenas desejar não basta.

Como vimos, meditar é familiarizar-se com uma nova maneira de ser. Mas como meditar sobre o altruísmo?

O primeiro passo é reconhecer que, no mais profundo de nós mesmos,
temos aversão ao sofrimento e aspiramos à felicidade. Depois de reconhecer essa aspiração, é preciso compreender que todos os seres compartilham exatamente desse mesmo desejo.

Que o direito de não sofrer, tão frequentemente desrespeitado, é sem dúvida
o mais fundamental entre os seres vivos. Enfim, é preciso reconhecer que existe um remédio para esse sofrimento. É possível vivenciar as dores
físicas — às quais todos nós estamos inevitavelmente sujeitos — de maneira mais positiva, de modo que elas gerem menos sofrimento emocional. Este último, por sua vez, pode ser gradualmente eliminado.

Infelizmente, quando se trata de escolher os meios para construir a felicidade e prevenir o sofrimento, muitas vezes

somos bastante desajeitados, quando não nos enganamos completamente. Alguns mergulham nas mais profundas aberrações e buscam cegamente sua própria felicidade à custa do sofrimento dos outros. Seria absurdo desejar
que um ditador sanguinário tivesse êxito em suas nefastas empreitadas em nome de um altruísmo mal compreendido. Em contrapartida, podemos certamente desejar que ele se liberte do ódio

De modo geral, desejemos sem reservas que cada ser senciente seja libertado das causas do sofrimento. Com esse objetivo, os textos budistas aconselham cultivar quatro pensamentos ou atitudes específicas e desenvolvê-las sem limites. São elas: o amor altruísta, a compaixão, a alegria diante da felicidade alheia e a imparcialidade.

Meditação "O amor altruísta"

Imaginemos uma criança pequena se aproximando de nós e nos olhando com alegria, confiança e plena inocência. Acariciamos sua cabeça enquanto a contemplamos com ternura e a tomamos em nossos braços, sentindo um amor e uma benevolência incondicionais. Deixemo-nos impregnar completamente por esse amor que nada deseja além do bem dessa criança. Permaneçamos por alguns instantes em plena consciência desse amor, sem qualquer outro

pensamento.

Também podemos escolher qualquer outra pessoa por quem sentimos grande afeto e profunda gratidão, por exemplo, nossa mãe. Desejemos de todo o coração que ela encontre a felicidade e as causas da felicidade; em seguida, estendamos esse desejo a todos os que nos são próximos, depois àqueles que conhecemos menos e, progressivamente, a todos os seres.

Por fim, dirijamos esse mesmo desejo aos nossos inimigos pessoais e aos inimigos de toda a humanidade. Nesse último caso, isso evidentemente não significa desejar que tenham sucesso em seus projetos nefastos. Simplesmente formulamos o ardente desejo de que abandonem seu ódio, sua ganância, sua crueldade ou sua indiferença, e que a benevolência e a preocupação com a felicidade dos outros despertem em suas mentes. Quanto mais grave é a doença, mais o doente necessita de cuidados, atenção e benevolência.

Abracemos, assim, a totalidade dos seres com um sentimento de amor ilimitado.

A compaixão

Imaginemos agora que um ser querido seja vítima de um terrível acidente, durante a noite, em uma estrada. Ele jaz ensanguentado à beira da estrada, sofrendo dores atrozes. O socorro demora a chegar e não sabemos o que fazer.

Sentimos intensamente o sofrimento dessa pessoa próxima como se fosse o nosso, misturado a um sentimento crescente de angústia e impotência. Essa dor nos atinge no mais profundo de nós mesmos, a ponto de se tornar quase insuportável. O que fazer?

Nesse momento, deixemo-nos envolver por um imenso sentimento de amor por essa pessoa. Abracemo-la suavemente. Imaginemos que ondas de amor emanam de nós e se derramam nela. Imaginemos que cada átomo de sofrimento está agora sendo substituído por um átomo de amor. Desejemos, do fundo do coração, que ela sobreviva, que se cure e deixe de sofrer.

Esse sentimento de compaixão provém da mesma fonte que o amor altruísta e nada mais é do que o amor aplicado ao sofrimento.

Em seguida, estendamos essa compaixão a outras pessoas que nos são queridas e, pouco a pouco, a todos os seres, formulando do fundo do coração este desejo:

“Que todos os seres possam libertar-se do sofrimento e das causas de seus sofrimentos.”

A alegria compartilhada

Há também neste mundo pessoas que possuem imensas qualidades; outras que beneficiam a humanidade de

inúmeras maneiras e cujos projetos benéficos foram coroados de sucesso. Há ainda aquelas que realizaram suas aspirações ao preço de grandes esforços e de uma perseverança notável, e outras que possuem múltiplos talentos.

Alegremo-nos, do fundo do coração, com suas realizações. Desejemos que suas qualidades não diminuam, mas, ao contrário, permaneçam e cresçam. Esta capacidade de se alegrar com os aspectos mais positivos dos outros é o melhor antídoto contra o desânimo e contra uma visão sombria e desesperada do mundo e dos seres. É também o remédio para a inveja e o ciúme, que refletem precisamente uma incapacidade de se alegrar com a felicidade alheia.

A imparcialidade

A imparcialidade é um componente essencial das três meditações anteriores, pois o desejo de que todos os seres sejam libertados do sofrimento e de suas causas deve ser universal e não depender nem de nossos apegos pessoais nem da maneira como os outros nos tratam. Adotemos o olhar do médico que se alegra quando as pessoas estão com boa saúde e que se preocupa com a cura dos doentes, sejam eles quem forem.

Tomemos consciência de que todos os seres, sem exceção, sejam próximos, estranhos ou inimigos, desejam evitar o sofrimento. Pensemos também na interdependência

fundamental de todos os fenômenos do universo e de todos os seres que o habitam. A interdependência é o próprio fundamento do altruísmo. À semelhança do sol, que brilha igualmente sobre os bons e os maus, sobre uma bela paisagem e sobre uma montanha de lixo, façamos o melhor que pudermos para estender a todos os seres, sem distinção, o amor altruísta, a compaixão e a alegria que cultivamos nas três meditações anteriores.

Lembremo-nos mais uma vez de que, no caso de nossos adversários e dos inimigos da humanidade inteira, não se trata de encorajar nem de tolerar passivamente suas atitudes e ações prejudiciais, mas de considerá-los como pessoas gravemente doentes ou como insanos. E, com a mesma benevolência que sentimos por nossos entes queridos, desejemos que a ignorância e os sentimentos nocivos que os dominam sejam erradicados de sua consciência.

Como combinar estas quatro meditações

Comecemos pelo amor altruísta, o desejo ardente de que os seres encontrem a felicidade e as causas da felicidade.

Se, depois de algum tempo, esse amor se transformar em apego egocêntrico, passemos à meditação sobre a imparcialidade, a fim de estender nosso amor e nossa compaixão a todos os seres — próximos, desconhecidos ou inimigos — de maneira igual.

Se acontecer de nossa imparcialidade se transformar em indiferença, será o momento de pensar naqueles que sofrem e gerar uma compaixão intensa, fazendo o voto de aliviar esses seres de todos os seus sofrimentos. Pode acontecer, porém, que, ao contemplarmos continuamente os males dos outros, sejamos tomados por um sentimento de impotência e abatimento, ou mesmo de desespero, a ponto de nos sentirmos esmagados pela imensidão da tarefa e perdermos a coragem.

Meditemos então sobre a alegria diante da felicidade alheia, pensando em todos aqueles que possuem grandes qualidades humanas, naqueles cujas aspirações altruístas são coroadas de sucesso, naqueles que conhecem profundas satisfações na existência, e alegremo-nos plenamente por eles.

Se essa alegria se transformar em euforia cega e distração, retornemos novamente ao amor altruísta, e assim por diante.

Dessa forma, procuremos desenvolver alternadamente esses quatro estados mentais, evitando cair nos possíveis desvios de um ou de outro.

Ao final de nossa meditação, contemplemos por alguns instantes a interdependência de todas as coisas. Compreendamos que, assim como um pássaro precisa de duas asas para voar, também devemos desenvolver simultaneamente a sabedoria e a compaixão. A sabedoria

corresponde aqui a uma melhor compreensão da realidade, e a compaixão corresponde ao desejo de que os seres sejam libertados das causas do sofrimento.

Fonte de inspiração

“O amor altruísta é o sentimento espontâneo de estar ligado a todos os outros seres. O que você sente, eu sinto. O que eu sinto, você sente. Não há diferença entre nós [...] Quando comecei a praticar a meditação da compaixão, observei que minha sensação de isolamento começava a diminuir, enquanto eu sentia cada vez mais uma impressão de força. Onde antes eu via apenas problemas, passei a ver apenas soluções. À medida que eu considerava minha felicidade mais importante do que a dos outros, comecei a perceber o bem-estar alheio como o próprio fundamento da minha paz interior.”

— Yongey Mingyour Rinpotché

“Não paro de vivenciar esta experiência interior: não existe nenhuma relação de causalidade entre o comportamento das pessoas e o amor que sentimos por elas. O amor ao próximo é como uma oração elementar que ajuda você a viver.”

— Etty Hillesum

Que eu seja o protetor dos seres sem proteção,

O guia daqueles que estão a caminho,

A balsa, o navio e a ponte para os que desejam

Alcançar a outra margem.

Que eu seja uma ilha para aqueles que procuram uma ilha,

Uma lâmpada para aqueles que buscam uma lâmpada,

Um abrigo para aqueles que necessitam de abrigo

E o servidor de todos os que precisam de um servidor.

Que eu seja, para todos, a joia que realiza desejos,

A urna maravilhosa,

A fórmula do conhecimento e o remédio universal,

A árvore que satisfaz todos os anseios

E a vaca de leite inesgotável.

Como a terra e os demais elementos,

Que eu seja sempre, por toda a vastidão do espaço,

A fonte que supre as múltiplas necessidades

Da incontável multidão dos seres.

Que eu possa assim atender às necessidades dos seres,

Em todos os lugares e em todos os tempos,

Até o fim do espaço,

Até que todos alcancem o nirvana.

— Shantidéva

Enquanto o espaço perdurar,

E enquanto houver seres,

Que eu também permaneça

Para dissipar o sofrimento do mundo.

— Shantidéva

UMA TROCA SUBLIME

Um sofrimento profundo pode, às vezes, despertar nossa mente e nosso coração e abri-los aos outros. Para que essa abertura se torne um estado permanente, existe uma prática particular que consiste em trocar mentalmente, por meio da respiração, o sofrimento dos outros pela nossa felicidade, e desejar que o nosso sofrimento seja um substituto para o deles.

Talvez pensemos que já temos problemas suficientes e que é pedir demais aumentar ainda mais nosso fardo ao assumir o sofrimento alheio. No
entanto, acontece exatamente o contrário. A experiência mostra que, quando assumimos, transformamos e dissolvemos mentalmente o sofrimento dos outros por meio da compaixão, isso não apenas não aumenta o nosso próprio sofrimento, como, ao contrário, faz com que ele se dissipe.
A razão é que o amor altruísta e a compaixão são os antídotos mais poderosos para os nossos próprios tormentos. Trata-se, portanto, de uma situação em que todos saem ganhando!

Por outro lado, a contemplação egocêntrica das nossas próprias dores, reforçada pela constante ladainha do “eu, eu,

eu” que ressoa dentro de nós, mina nossa coragem e apenas aumenta nossa aflição. Ao romper a carapaça do egocentrismo, a contemplação altruísta do sofrimento dos outros, ao contrário, multiplica nossa coragem.

Essa prática da troca é um meio particularmente eficaz para desenvolver o altruísmo e a compaixão por meio da meditação. Quando formos confrontados com o sofrimento dos outros, estaremos naturalmente mais inclinados a agir com compaixão e a ajudá-los.

Meditação

Comecemos por sentir um profundo amor altruísta por uma pessoa que
tenha demonstrado grande bondade para conosco, por exemplo, nossa mãe. Reflitamos sobre sua bondade: ela nos deu a vida após ter passado pelas dificuldades da gravidez e pelas dores do parto; à

Para que surja em nós uma poderosa compaixão, imaginemos que nossa mãe esteja passando por intensos sofrimentos, que tenha sido privada de tudo, que esteja morrendo de fome e de sede ou que esteja sendo maltratada por pessoas mal-intencionadas. Podemos também imaginar outras situações dolorosas às quais ela esteja sendo submetida, ou qualquer outra pessoa que tenhamos

escolhido como objeto de meditação: uma criança, um amigo fiel ou um animal que nos seja querido.

Enquanto estivermos assim tomados por um sentimento de empatia dolorosa, quase insuportável, diante do sofrimento desse ser, deixemos surgir em nós um forte sentimento de compaixão. Depois, quando essa compaixão tiver preenchido toda a nossa mente, estendamo-la a todos os seres, pensando que eles também têm direito ao mesmo amor.

Imaginemos também, por exemplo, uma corça perseguida por caçadores e sua matilha de cães. Encurralada, tomada pelo pânico, ela salta de um penhasco e quebra os ossos; os caçadores a encontram agonizante e a matam com seus facões.

Deixemos que toda espécie de sofrimento se desenhe em nossa mente com precisão. Imaginemos idosos ou doentes atormentados pelos sofrimentos da enfermidade, pobres que mal têm com que sobreviver. Pensemos naqueles que estão privados de tudo, assim como naqueles que são vítimas da própria mente e sofrem até a loucura por causa das angústias provocadas por seus desejos ou por seu ódio.

Não deixemos de incluir nesse amor e nessa compaixão todos aqueles que consideramos inimigos e causadores de problemas. Visualizemos diante de nós todos os seres reunidos em uma multidão imensa e lembremo-nos de que eles, assim como nós, sofreram de inúmeras maneiras no

ciclo infinito das existências.

Quando experimentamos um intenso sentimento de compaixão, iniciemos a prática chamada de troca. Consideremos que, no momento em que

expiramos, ao mesmo tempo que nosso sopro sai, enviamos àqueles que sofrem toda a nossa felicidade, nossa vitalidade, nossa boa fortuna, nossa saúde etc., sob a forma de um néctar branco, refrescante e luminoso. Desejemos que eles recebam esses benefícios sem qualquer reserva e consideremos que o néctar satisfaz todas as suas necessidades. Se a vida deles estiver em perigo, imaginemos que ela seja prolongada; se forem pobres, que obtenham tudo de que precisam; se estiverem doentes, que se curem; e se forem infelizes, que encontrem a felicidade.

Ao inspirar, consideremos que tomamos sobre nós, sob a forma de uma massa escura, todas as doenças, todos os problemas físicos e mentais, bem como as emoções perturbadoras desses seres, e que essa troca os alivia de seus tormentos. Pensemos que seus sofrimentos retornam para nós como uma névoa carregada pelo vento. Quando tivermos absorvido, transformado e tendo eliminado todos os seus males, experimentemos uma grande alegria, que misturaremos à experiência do desapego. Repetamos essa prática muitas vezes, até que ela se torne uma segunda natureza. Nunca consideremos que já fizemos o suficiente por aqueles que sofrem.

Podemos aplicar esse método a qualquer momento e em

todas as circunstâncias, especialmente quando nós mesmos estamos sofrendo. Nesse último caso, associar o altruísmo e a compaixão às nossas próprias dores age como um bálsamo reconfortante e nos abre aos outros, em vez de nos fechar ainda mais no egocentrismo. Podemos realizar esse exercício fora das sessões de meditação ou integrá-lo ao nosso treinamento meditativo, aplicando-o a todas as atividades da vida cotidiana.

Variante 1

Quando expiramos, pensemos que nosso coração é uma brilhante esfera luminosa da qual emanam raios de luz branca, levando nossa felicidade a todos os seres, em todas as direções.

Quando inspiramos, tomemos para nós os seus sofrimentos sob a forma de uma nuvem densa e escura que penetra em nosso coração e se dissolve na luz branca, sem deixar vestígios.

Variante 2

Imaginemos que nosso corpo se multiplica em uma infinidade de formas que se estendem até os confins do universo, assumem sobre si os sofrimentos de todos os seres que encontram e lhes oferecem nossa felicidade; que nosso corpo se transforma em roupas para aqueles que sentem frio, em alimento para os famintos ou em abrigo

para os sem-teto; que nos tornemos a “joia que realiza todos os desejos”, um pouco maior que nosso corpo e cintilante como uma magnífica safira azul, capaz de prover naturalmente às necessidades de todos aqueles que lhe dirigem uma prece.

Essa prática permite associar nossa respiração ao desenvolvimento da compaixão. Muito simples, ela pode ser utilizada a qualquer momento da vida cotidiana: quando estamos sentados em um trem, presos em uma fila de espera ou em um congestionamento, ou quando desfrutamos de um momento de pausa em nossas atividades diárias.

ACALMAR A DOR FÍSICA

A dor física é uma experiência que todos nós precisamos enfrentar em algum momento da vida. Porém, a forma como cada pessoa reage a ela pode variar bastante. A sensação de dor, por exemplo, pode ser muito aumentada pelo medo e pela ansiedade de querer eliminá-la imediatamente. Uma dor que seria considerada leve pode se tornar insuportável quando a pessoa fica angustiada e focada apenas em se livrar dela. Por outro lado, dores crônicas (aquelas que permanecem por muito tempo) podem ser melhor suportadas quando mudamos nossa forma de enxergar a dor e encontramos um significado para aquilo que estamos vivendo.

Pesquisas na área da neurociência mostram que a maneira

como interpretamos as sensações tem um papel muito importante na experiência da dor. Alguns estudos foram realizados com voluntários que recebiam estímulos no braço, algumas vezes mais dolorosos e outras vezes

menos intensos. Depois de cada estímulo, os pesquisadores perguntavam aos participantes qual era a intensidade da dor que haviam sentido.

Após alguns dias, os pesquisadores disseram aos voluntários que eles receberiam um estímulo muito forte, mas, na realidade, aplicaram um estímulo fraco. Em outros momentos, fizeram o contrário: avisaram que o estímulo seria leve, mas aplicaram um estímulo mais intenso. O resultado mostrou algo interessante: quando as pessoas acreditavam que receberiam uma dor forte, um estímulo de baixa intensidade foi percebido como doloroso. Já quando esperavam uma dor pequena, um estímulo que normalmente causaria bastante desconforto foi sentido como menos doloroso.

Isso mostra que a expectativa sobre aquilo que vamos sentir tem uma grande influência na forma como percebemos a dor. De maneira geral, o efeito placebo (quando algo melhora nosso estado porque acreditamos que fará bem) e o efeito nocebo (quando algo piora nossa experiência porque esperamos que faça mal) confirmam que nossos pensamentos e emoções podem influenciar o funcionamento do corpo e a forma como sentimos determinadas experiências.

Portanto, a maneira como avaliamos a dor depende muito do funcionamento da nossa mente. Conseguimos lidar melhor com dores que têm uma duração e uma intensidade previsíveis, porque conseguimos nos preparar para elas e encontrar formas de enfrentá-las. Já uma dor que parece aumentar cada vez mais, sem sabermos quando irá acabar, costuma gerar muito mais sofrimento.

Quando uma dor foge completamente do nosso controle e acreditamos que ela nunca vai passar, nossa mente pode ficar dominada pelo sofrimento. O medo, a ansiedade e a sensação de falta de saída podem aumentar ainda mais a percepção da dor.

Além disso, encontrar um significado para a dor ajuda a suportá-la melhor. Isso acontece quando acreditamos que aquela dificuldade trará algum benefício maior no futuro. Por exemplo, uma pessoa aceita os efeitos

desagradáveis de um tratamento médico porque acredita que ele poderá ajudá-la a recuperar a saúde.

Também somos capazes de suportar uma dor quando ela tem um propósito importante para outra pessoa. É o caso de um familiar ou amigo que decide doar sangue ou um órgão para salvar a vida de alguém querido. Da mesma forma, atletas enfrentam dores e dificuldades durante seus treinamentos porque sabem que aquele esforço pode melhorar seu desempenho e ajudá-los a alcançar seus objetivos.

Assim, a dor não depende apenas do estímulo físico que recebemos, mas também da forma como nossa mente interpreta essa experiência. Mudar nossa relação com a dor, compreender seu significado e desenvolver uma atitude mais equilibrada diante dela pode transformar profundamente a maneira como enfrentamos o sofrimento físico.

Alguns atletas afirmam que, quanto mais intensa é a dor, mais eles conseguem valorizá-la, pois ela mostra o nível de esforço e a intensidade do treinamento realizado. Para esses mesmos esportistas, uma dor inesperada que não possui nenhum significado positivo pode ser muito mais difícil de suportar, como, por exemplo, uma dor causada por uma lesão durante o treino.

Quando damos um significado à dor, conseguimos ter mais controle sobre ela e reduzimos a ansiedade causada pela sensação de desorientação e impotência. Por outro lado, quando reagimos à dor com medo, revolta, desânimo, incompreensão ou com a sensação de que não podemos fazer nada, acabamos não enfrentando apenas um sofrimento, mas vários ao mesmo tempo.

Os casos mais difíceis são aqueles envolvendo dores crônicas, intensas e persistentes, que passam a dominar constantemente nossa percepção e deixam pouco espaço para outras sensações. Nesse momento, a dor começa a ocupar a mente e a influenciar nossa relação com o mundo, acompanhando praticamente todos os pensamentos e

ações do dia a dia.

Ouvi uma vez o relato de uma pessoa que sofria com dor crônica intensa:

“Uma dor crônica muito forte é como uma pedra lançada em um lago: as ondas se espalham por toda a nossa vida. Não existe nenhum lugar para onde possamos fugir.”

No entanto, uma dor pode ser muito intensa sem necessariamente destruir nossa capacidade de enxergar a vida de forma positiva. Quando conseguimos desenvolver uma certa tranquilidade interior, torna-se mais fácil manter nossa força mental ou recuperá-la rapidamente, mesmo diante de situações extremamente difíceis.

Algumas pessoas que sobreviveram a acidentes, situações de tortura ou outros tipos de sofrimento intenso relatam que, algum tempo depois, passaram a se sentir **“mais humanas”**. Elas dizem ter desenvolvido uma percepção mais profunda sobre o mundo ao redor, valorizando mais a beleza da natureza, os pequenos momentos da vida e as qualidades das pessoas que encontram pelo caminho.

Essas experiências mostram que, embora a dor seja uma experiência difícil, a forma como nos relacionamos com ela pode transformar completamente o impacto que ela causa em nossa vida. A dor não precisa definir quem somos; quando encontramos significado e desenvolvemos equilíbrio interior, podemos atravessar momentos difíceis preservando nossa capacidade de apreciar a vida.

Essas pessoas dizem que passaram a **“considerar cada momento da existência como um tesouro inestimável”**.

Diante disso, como podemos assumir o controle sobre a dor, em vez de sermos dominados por ela? Se não podemos simplesmente fugir da dor, talvez seja melhor aprender a lidar com ela e utilizá-la como uma oportunidade de transformação, em vez de apenas tentar rejeitá-la.

Tanto quando uma pessoa se entrega ao desânimo completo quanto quando consegue manter sua força interior e sua vontade de viver, a dor continua presente. A diferença é que, no segundo caso, a pessoa consegue preservar

sua dignidade, sua confiança em si mesma e sua capacidade de seguir em frente. Essa mudança de postura faz uma enorme diferença na forma como enfrentamos o sofrimento.

Para esse objetivo, o budismo ensina diferentes métodos de lidar com a dor. Vamos apresentar quatro deles:

- **Observar a dor com atenção plena:** consiste simplesmente em perceber a dor como ela é, sem criar interpretações, julgamentos ou medo em relação a ela. É aprender a observar a sensação sem lutar contra ela.

- **Utilizar a imaginação mental:** envolve o uso de imagens e pensamentos positivos para modificar a maneira como percebemos a experiência dolorosa.

- **Transformar a dor através do amor e da compaixão:** consiste em desenvolver uma atitude de acolhimento, compreensão e cuidado, permitindo que a experiência da dor desperte sentimentos mais profundos de empatia e conexão com os outros.

- **Investigar a natureza do sofrimento:** significa observar e compreender de onde vem o sofrimento, analisando também a própria mente que sente e interpreta essa dor.

Meditação: A atenção plena (Mindfulness)

Como será explicado no texto a seguir, devemos observar a sensação de dor com toda a nossa atenção, sem tentar interpretá-la, rejeitá-la ou sentir medo dela.

A proposta é mergulhar completamente na experiência do momento presente, percebendo a dor exatamente como ela se manifesta.

Quando fazemos isso, a sensação física da dor continua existindo e pode até manter sua intensidade, mas ela perde uma parte importante do sofrimento associado a ela: o medo, a resistência e a rejeição.

A dor deixa de ser uma inimiga contra a qual precisamos lutar e passa a ser apenas uma experiência que estamos observando com consciência e equilíbrio. Essa mudança na relação com a dor pode reduzir o sofrimento emocional e

aumentar nossa capacidade de enfrentá-la.

Fontes de inspiração

“A maioria de nós considera a dor como uma ameaça ao nosso bem-estar físico. Porém, quando permitimos que ela ocupe nossa mente e nos preocupe constantemente, ela acaba apenas aumentando. Por outro lado, quando usamos a dor como objeto de meditação, ela se transforma em uma oportunidade para desenvolver maior clareza mental.”

Yongey Mingyur Rinpoche

Como transformar a dor em um objeto de meditação?

“Uma consciência pura e livre de obstáculos perceberia essa experiência apenas como um fluxo de energia, nada além disso. Sem pensamentos. Sem rejeição. Apenas energia.

Porém, a mente costuma transformar experiências como a dor em conceitos. Você começa a pensar nela como ‘dor’. Esse é apenas um conceito, uma classificação que adicionamos à sensação original. Criamos uma imagem mental da dor e passamos a enxergá-la como se fosse algo separado, uma coisa concreta.

Muito provavelmente, você começa a pensar: ‘Eu estou com

dor na perna’. Mas o ‘eu’ também é um conceito. É algo que adicionamos à experiência pura da sensação.

Quando colocamos a ideia de ‘eu’ nesse processo, criamos uma separação entre a realidade da experiência e a consciência que

simplesmente observa aquilo. Pensamentos como ‘eu’, ‘meu’ ou ‘isso pertence a mim’ não fazem parte da percepção direta da experiência. Eles são elementos adicionados pela mente e podem nos enganar.

Quando colocamos o ‘eu’ no centro da experiência, acabamos nos identificando com a dor. O resultado é que ela parece ainda mais intensa. Mas, quando deixamos essa identificação de lado, a dor deixa de ser algo que nos domina. Ela passa a ser apenas uma sensação: um fluxo de energia sendo percebido.”

Bhante Henepola Gunaratana

O poder da imaginação mental

Imagine um néctar luminoso e benéfico, uma energia de cura, preenchendo exatamente o local onde a dor está mais intensa.

Visualize esse néctar envolvendo a região dolorida, dissolvendo a sensação desconfortável aos poucos e transformando-a gradualmente em uma sensação de alívio e bem-estar.

Depois, imagine essa energia preenchendo todo o seu corpo, enquanto a sensação de dor vai diminuindo.

Se a dor aumentar de intensidade, imagine que esse néctar também se torna mais poderoso, substituindo cada partícula de dor por uma sensação de conforto e equilíbrio.

Dessa forma, visualize a própria essência da dor sendo transformada em uma experiência de tranquilidade e bem-estar.

A força da compaixão

Desenvolva um forte sentimento de amor, bondade e compaixão por todos os seres vivos. Depois, reflita:

“Eu desejo profundamente não sentir mais sofrimento! Mas existem outras pessoas passando por dores semelhantes às minhas, e algumas enfrentam sofrimentos ainda maiores. Como eu gostaria que elas também pudessem se libertar dessa dor.”

Quando desenvolvemos essa visão mais compassiva, nossa própria dor deixa de ser percebida apenas como uma injustiça, uma derrota ou um acontecimento insuportável.

Ao direcionarmos nossa atenção para o sofrimento dos outros e cultivarmos a compaixão, deixamos pouco a pouco

de perguntar com amargura:

“Por que isso aconteceu comigo?”

A dor passa a ganhar um novo significado. Ela deixa de ser apenas algo que nos destrói e pode se transformar em uma oportunidade para desenvolver compreensão, força interior e uma conexão mais profunda com a vida e com as outras pessoas.

Quando estamos completamente concentrados apenas em nós mesmos, ficamos mais vulneráveis e podemos nos tornar facilmente dominados pelo desespero, pela irritação, pela sensação de impotência ou pela ansiedade.

Por outro lado, quando desenvolvemos uma forte empatia e uma atitude de bondade genuína diante do sofrimento dos outros, algo dentro de nós começa a mudar: a resignação dá lugar à coragem, a tristeza profunda dá espaço para o amor, e uma visão limitada da vida se transforma em uma abertura maior para todas as pessoas ao nosso redor.

Contemplar a verdadeira natureza da mente

Simplesmente observe a dor.

Mesmo que ela esteja presente de forma intensa e persistente, pergunte a si mesmo: **qual é a cor dessa dor?**

Qual é a sua forma? Ela possui alguma característica fixa e permanente?

Ao tentar observar a dor dessa maneira, percebemos que seus limites começam a desaparecer. Quanto mais tentamos defini-la como algo concreto e separado, mais percebemos que ela não possui uma forma tão fixa quanto imaginávamos.

No final, compreendemos que, por trás da experiência da dor, existe algo mais profundo: uma consciência presente, aquela mesma capacidade de perceber todas as sensações, pensamentos e experiências que surgem em nossa mente.

Relaxemos a mente e permitamos que a dor simplesmente permaneça dentro da atenção plena, sem acrescentarmos julgamentos, histórias ou interpretações criadas pelo pensamento.

Essa atitude nos ajuda a deixar de ser vítimas passivas da dor. Aos poucos, aprendemos a observá-la, enfrentá-la e reduzir o impacto devastador que ela pode causar em nossa mente e em nossa vida.

Certamente, esse caminho não é fácil. Exige prática, paciência e treinamento mental. Porém, a experiência mostra que ele é possível.

Conhecemos muitos praticantes de meditação que utilizaram esse método enquanto enfrentavam doenças

terminais extremamente dolorosas. Mesmo diante de situações muito difíceis, eles demonstravam uma serenidade impressionante e pareciam ser afetados pela dor de uma forma muito menor.

Essa capacidade não significa ausência de dor, mas uma transformação na relação com ela: a dor continua existindo, porém deixa de controlar completamente a mente e a maneira como vivemos a experiência.

Francisco Varela, um renomado pesquisador das ciências cognitivas, que praticou a meditação budista durante muitos anos, contou-me, algumas

semanas antes de sua morte em decorrência de um câncer generalizado, que conseguia permanecer quase todo o tempo em um estado de presença consciente e atenção plena.

Nesse estado de consciência, a dor física parecia distante e não era capaz de impedir que ele mantivesse sua paz interior.

Ele também não precisava de grandes quantidades de medicamentos para controlar a dor, utilizando apenas doses muito pequenas de analgésicos.

Francisco Varela conseguiu preservar essa clareza mental, essa serenidade e esse estado contemplativo até os seus últimos momentos de vida.

Sua experiência demonstra um princípio importante estudado pela ciência da mente: embora nem sempre

possamos controlar completamente as circunstâncias externas ou eliminar uma sensação física dolorosa, podemos desenvolver uma relação diferente com aquilo que sentimos.

A prática da atenção plena não elimina necessariamente a dor, mas pode transformar a forma como a mente responde a ela, reduzindo o sofrimento emocional associado ao medo, à resistência e à sensação de perda de controle. Assim, mesmo diante de situações extremamente difíceis, algumas pessoas conseguem manter um espaço interno de calma, lucidez e dignidade.

A VISÃO PENETRANTE

Vamos agora falar sobre a **visão penetrante** (*vipashyana* em sânscrito e *vipassana* em pali).

Por que é tão importante ter uma visão correta da realidade? Isso pode parecer algo muito teórico, mas na verdade não é. A maneira como enxergamos as outras pessoas e o mundo ao nosso redor influencia profundamente a nossa forma de agir, sentir e nos comportar.

Constantemente projetamos sobre o mundo uma visão limitada e incompleta da realidade. As distorções que surgem dessa interpretação equivocada acabam se tornando fontes de frustração e sofrimento, pois, em algum momento, elas inevitavelmente entram em conflito com a

realidade.

Quantas vezes já consideramos alguém ou alguma coisa como sendo totalmente desejável ou completamente detestável? Com que intensidade nos apegamos às ideias de **“eu”** e **“meu”**, acreditando que esses conceitos são sólidos, permanentes e reais?

Agora imagine perceber o mundo dos fenômenos como um fluxo dinâmico de acontecimentos interligados, em constante transformação. Tudo aquilo que existe surge a partir de inúmeras causas e condições, e suas características mudam continuamente, não pertencendo de forma fixa e permanente aos objetos ou pessoas que observamos.

Quando enxergamos dessa maneira, os conceitos de **“eu”** e **“meu”** tornam-se muito mais flexíveis e deixam de ser objetos de apegos tão intensos.

Por isso, cultivar a **visão penetrante** é uma prática fundamental para eliminar o sofrimento e as incompreensões profundas que estão na origem dele.

Para desenvolver essa visão, é essencial possuir uma mente clara, concentrada e estável. Por essa razão, é importante preparar a mente através da prática da **calma interior**, chamada de *shamatha*.

Entretanto, como vimos anteriormente, apenas essa prática

não é suficiente. A *shamatha* ajuda a acalmar temporariamente as emoções perturbadoras, mas não consegue eliminá-las completamente.

Por isso, é necessário recorrer à **visão penetrante**, que permite compreender:

- a natureza fundamental da consciência;
- a maneira como as emoções surgem e se desenvolvem;
- como nossos pensamentos e construções mentais fortalecem o nosso egocentrismo.

A visão penetrante permite, através da análise e da experiência direta, compreender que todos os fenômenos são:

- **impermanentes** (estão sempre mudando);
- **interdependentes** (existem em relação a inúmeras causas e condições);
- e, por isso, não possuem uma existência totalmente independente e fixa como normalmente imaginamos.

Essa compreensão traz mais verdade e liberdade para a forma como enxergamos o mundo.

Deixamos de ser prisioneiros de uma visão centrada apenas

no próprio ego e passamos a lidar com mais facilidade com as reações emocionais provocadas pela nossa interação com as pessoas e situações ao nosso redor.

A *vipashyana* pode ser praticada em diferentes níveis e de várias maneiras. Neste capítulo, vamos explorar alguns desses aspectos:

- como alcançar uma compreensão mais correta da realidade;
- como se libertar dos sofrimentos causados pelas emoções perturbadoras;
- como revelar a ilusão do ego e compreender a influência desse conceito sobre nosso sofrimento e nosso bem-estar;
- como compreender a natureza fundamental da mente.

Compreendendo melhor a realidade

O que devemos entender por realidade?

Segundo o budismo, realidade é a **verdadeira natureza das coisas**, sem as alterações causadas pelas interpretações e construções mentais que criam uma distância entre aquilo que percebemos e aquilo que realmente existe.

Essa diferença entre aparência e realidade gera conflitos constantes com o mundo.

Normalmente, enxergamos o mundo exterior como um conjunto de coisas e pessoas independentes, às quais atribuímos características como se elas existissem nelas mesmas.

Vemos algumas coisas como naturalmente **“agradáveis”** ou **“desagradáveis”**. Da mesma forma, julgamos pessoas como sendo essencialmente **“boas”** ou **“más”**.

O próprio **“eu”** que observa tudo isso também parece ser algo totalmente real, sólido e permanente.

Essa interpretação equivocada, chamada pelo budismo de **ignorância**, gera fortes padrões de apego e rejeição, que acabam levando a uma grande quantidade de sofrimentos.

Segundo a análise budista, o mundo surge da combinação de um número infinito de causas e condições que estão em constante transformação.

Nada existe de forma completamente isolada ou independente. Tudo está conectado a uma rede contínua de mudanças, influências e relações.

Assim como um arco-íris que surge exatamente no momento em que a luz do sol atravessa uma cortina de chuva e desaparece assim que um dos fatores responsáveis

pela sua formação deixa de existir, os fenômenos existem de maneira essencialmente **interdependente**.

Isso significa que nada possui uma existência completamente independente, fixa ou permanente.

A realidade última, segundo o budismo, é aquilo que se chama de **vacuidade da existência própria dos fenômenos**, sejam eles seres vivos ou objetos sem vida.

Tudo existe em relação com algo. Nada existe completamente por si mesmo.

Quando essa compreensão profunda é assimilada e incorporada à nossa maneira de enxergar a vida, a percepção equivocada que temos sobre nós mesmos e sobre o mundo começa a dar lugar a uma compreensão mais verdadeira da natureza das coisas e dos seres: a **sabedoria**.

Essa sabedoria não é apenas uma ideia criada pela mente ou um conjunto de informações acumuladas. Ela nasce de um processo profundo de transformação interior, que permite eliminar gradualmente a cegueira mental e as emoções perturbadoras que surgem dela.

Ao fazer isso, reduzimos também as principais causas do nosso sofrimento e do nosso desequilíbrio emocional.

A meditação apresentada a seguir tem como objetivo ajudar

a transformar nossa percepção da realidade. Ela é explicada com uma linguagem mais atual, mas está baseada em uma análise tradicional da filosofia budista, encontrada em obras clássicas sobre o tema.

Meditação: compreendendo a natureza da realidade

Imagine uma rosa que acabou de florescer e que admiramos por sua beleza.

“Como ela é bonita!”

Agora imagine que somos um pequeno inseto que está se alimentando de um pedaço dessa pétala.

“Como ela é saborosa!”

Agora imagine que estamos na visão de um tigre diante do qual essa rosa foi colocada.

Para o tigre, uma flor ou um monte de palha provavelmente não teriam uma grande diferença.

Agora vamos imaginar que entramos no interior dessa rosa e passamos a observá-la como se fôssemos um átomo.

Nesse nível, a rosa deixa de existir como costumávamos percebê-la. Ela passa a ser vista como movimentos de

energia em um mundo extremamente complexo, formado por partículas em movimento dentro de um espaço quase completamente vazio.

Então, onde está a rosa?

Onde estão sua cor, sua forma, sua textura, seu perfume, seu sabor e sua beleza?

E quanto às partículas que formam essa rosa? Quando analisamos mais profundamente, elas são realmente objetos sólidos?

Segundo muitos físicos, não exatamente.

Elas podem ser compreendidas como **eventos**, manifestações que surgem do campo quântico, como possibilidades ou probabilidades que se expressam em forma de energia.

Mas o que é essa energia?

Ela seria uma coisa totalmente existente?

Ou seria, na verdade, um potencial de manifestação, algo que não pode ser considerado simplesmente inexistente, mas também não possui uma existência fixa e independente?

Então, o que realmente permanece da rosa?

A **“vacuidade”** de algo não significa que essa coisa não exista.

Significa compreender sua verdadeira natureza.

A vacuidade de um arco-íris não significa que ele seja inexistente. Significa perceber que, mesmo enquanto ele aparece diante dos nossos olhos com todas as suas cores e beleza, ele não possui uma existência própria, independente e permanente.

Basta que uma condição mude — como o sol ser coberto por uma nuvem ou a chuva parar de cair — para que o arco-íris desapareça completamente, sem deixar nenhum vestígio.

Da mesma forma, podemos observar a natureza das coisas ao nosso redor.

Percebemos que, apesar de sua aparência sólida e concreta, elas não possuem uma existência absoluta e independente.

Permita então que sua mente permaneça por alguns instantes nessa compreensão profunda: a união inseparável entre **aparência e vazio**, entre **forma e ausência de uma existência fixa**.

Essa percepção não destrói a realidade das coisas. Pelo contrário, permite enxergá-las de maneira mais clara, livre dos excessos de apego, rejeição e ilusões criadas pela

mente.

Fontes de inspiração

Como uma estrela cadente, uma miragem, uma chama,

uma ilusão mágica, uma gota de orvalho ou uma bolha sobre a água; como um sonho, um relâmpago ou uma nuvem,

veja assim todas as coisas que são formadas.

Chandrakirti

Tudo aquilo que existe e aparece diante de nós é passageiro e muda constantemente. Assim como uma estrela cadente que surge no céu e desaparece rapidamente, como uma miragem que parece real, mas não passa de uma aparência criada pela visão, ou como uma chama que está sempre mudando, nada possui uma existência fixa e permanente.

As coisas existem, mas não da forma sólida e independente como costumamos imaginar. Elas dependem de causas, condições e relações para aparecerem. Por isso, devemos compreender que a realidade é semelhante a um sonho, a uma nuvem ou a uma bolha de água: ela aparece, mas está sempre se transformando.

“Assim como os reflexos na superfície de um lago cristalino,

a diversidade dos fenômenos se manifesta,

mas não possui uma existência própria.

Hoje mesmo, alcance a compreensão

de que tudo é apenas um reflexo da vacuidade.”

Longchen Rabjam

Assim como vemos imagens refletidas na água de um lago limpo, todos os fenômenos do mundo aparecem para nós, mas não existem de maneira independente e permanente.

Um reflexo pode ser visto, mas não podemos segurá-lo com as mãos. Ele depende da água, da luz e das condições ao redor para existir. Da mesma

forma, tudo aquilo que experimentamos — pessoas, objetos, pensamentos e situações — surge por meio de várias causas e circunstâncias.

A **vacuidade** não significa que nada existe. Ela significa que nada existe completamente sozinho ou com uma essência fixa e imutável. Tudo está em constante transformação e depende de uma rede de relações.

Compreender isso é perceber que muitas coisas às quais nos prendemos são apenas aparências passageiras.

“O sujeito e o objeto são como o sândalo e sua fragrância.

O samsara e o nirvana são como o gelo e a água.

As aparências e a vacuidade são como as nuvens e o céu.

Os pensamentos e a natureza da mente são como as ondas e o oceano.”

Guéshé Tchayulpa

A pessoa que observa e aquilo que é observado estão ligados, assim como o perfume do sândalo está ligado à própria madeira. Não são duas coisas completamente separadas, mas também não são exatamente iguais.

O **samsara** — o ciclo de sofrimento, confusão e apego em que muitas vezes vivemos — e o **nirvana** — o estado de liberdade e compreensão profunda
— são comparados ao gelo e à água.

O gelo parece ser algo diferente da água, mas na verdade é apenas água em um estado congelado. Quando o calor chega, o gelo retorna à sua natureza líquida. Da mesma maneira, nossa mente pode se tornar rígida pelo medo, pelo apego, pela raiva e pelos julgamentos, mas sua verdadeira natureza continua sendo livre e aberta.

As aparências são como nuvens passando pelo céu. Elas aparecem

surgem e passam, enquanto a natureza profunda da mente permanece mais ampla e estável.

“No coração do inverno, o frio congela os rios e os lagos;

a água se torna tão firme que pode sustentar pessoas, animais e veículos.

Quando chega a primavera, a terra e a água se aquecem e acontece o derretimento.
O que resta daquela dureza do gelo?

A água volta a ser líquida e fluida.

O gelo é duro e imóvel, enquanto a água é livre e móvel;

portanto, eles não são exatamente iguais, mas também não são diferentes,

pois o gelo nada mais é do que água congelada,

e a água é gelo derretido.”

Khyentsé Rinpoché

Essa metáfora explica como enxergamos a realidade.

No inverno, a água congela e parece ser algo sólido, separado e diferente da água líquida. Porém, sua verdadeira natureza nunca mudou: continua sendo água.

O mesmo acontece com nossa mente.

Quando acreditamos que nossos pensamentos, emoções e julgamentos representam uma realidade absoluta, nossa mente fica “congelada”.
Ficamos presos às ideias de certo e errado, ganho e perda, elogio e crítica, prazer e sofrimento, amor e rejeição.

Criamos uma visão rígida do mundo e sofremos porque acreditamos que as coisas são exatamente como parecem.

Mas podemos “derreter” esse gelo criado pelos nossos conceitos, medos e preconceitos. Quando fazemos isso, a mente recupera sua liberdade natural, tornando-se como a água: aberta, flexível e capaz de se adaptar a qualquer

situação.

A verdadeira liberdade surge quando deixamos de lutar contra a realidade e passamos a compreendê-la profundamente.

**“Reconhecer a natureza da mente e compreender corretamente o mundo dos fenômenos são fundamentais na busca pela felicidade.

Se a mente se apoia em visões completamente equivocadas sobre a realidade e continua alimentando essas ideias, será muito difícil alcançar a verdadeira liberdade.

Desenvolver uma visão correta não depende de fé cega ou da aceitação de uma doutrina, mas de uma compreensão clara.

Essa compreensão nasce de uma análise profunda da realidade.

Assim, pouco a pouco, a crença de que todas as coisas existem de forma independente e permanente começa a ser questionada, sendo substituída por uma maneira mais correta de enxergar o mundo.”**

XIV Dalai Lama

Para encontrar verdadeira felicidade, precisamos compreender duas coisas: a natureza da nossa própria

mente e a forma como enxergamos o mundo.

Muitas vezes sofremos porque acreditamos em ideias que não correspondem totalmente à realidade. Pensamos que as pessoas, situações e

acontecimentos deveriam permanecer iguais para sempre, ou acreditamos que nossa felicidade depende completamente de coisas externas.

Porém, tudo muda.

Nossos pensamentos mudam. Nossas emoções mudam. Nosso corpo muda. Nossas relações mudam. A vida inteira está em movimento.

Ter uma visão correta não significa simplesmente acreditar em algo porque alguém ensinou. Significa investigar, observar e compreender por nós mesmos.

Quando começamos a perceber que nada existe de forma isolada e permanente, diminuímos o apego, o medo e a ansiedade.

A mente deixa de lutar contra aquilo que é inevitável e começa a encontrar liberdade na própria compreensão da realidade.

Essa sabedoria não nasce da imposição de uma crença, mas de uma observação profunda da vida, da mente e da natureza das coisas.

Gerenciar os pensamentos e as emoções

Muitas vezes ouvimos dizer que o budismo, de modo geral, e a meditação, em particular, têm como objetivo eliminar as emoções. Mas tudo depende do que entendemos por “emoção”.

Se estivermos falando de estados mentais perturbadores, como o ódio e a inveja, por que não tentar nos libertar deles? Porém, se estivermos falando de sentimentos profundos, como o amor altruísta e a compaixão por aqueles que sofrem, por que não desenvolver ainda mais essas qualidades? Esse é, na verdade, um dos principais objetivos da meditação.

A meditação nos ensina a lidar com explosões de raiva, inveja, desejos descontrolados e medos sem fundamento. Ela nos ajuda a deixar de ser dominados por estados mentais que prejudicam nossa capacidade de pensar com clareza e que são responsáveis por muitos dos nossos sofrimentos. Por

isso, esses estados são chamados de “toxinas mentais”, pois realmente envenenam nossa própria vida e também podem prejudicar as pessoas ao nosso redor.

A palavra “emoção” vem do termo em latim *emovere*, que significa “colocar em movimento”. Portanto, uma emoção é aquilo que movimenta nossa mente, podendo nos levar para

pensamentos prejudiciais, neutros ou positivos.

A emoção influencia a maneira como enxergamos a realidade. Ela faz com que nossa mente adote determinada visão ou interpretação das coisas. Essa visão pode estar de acordo com a realidade, como acontece com o amor altruísta e a compaixão, ou pode ser distorcida, como ocorre com o ódio e a ganância.

O amor altruísta nasce da compreensão de que todos os seres humanos, assim como nós, desejam ser livres do sofrimento e buscam a felicidade. Ele se baseia no reconhecimento de que todos estamos conectados e dependemos uns dos outros de alguma forma.

Já o ódio distorce a realidade: ele aumenta exageradamente os defeitos da pessoa ou situação que rejeitamos e faz com que ignoremos suas qualidades. Da mesma maneira, o desejo exagerado e a ambição descontrolada fazem com que enxerguemos algo como perfeito e totalmente desejável, ignorando seus aspectos negativos.

Por isso, precisamos entender que existem emoções que prejudicam nossa mente e outras que fortalecem nosso equilíbrio. Se uma emoção aumenta nossa paz interior e nos incentiva a fazer o bem aos outros, podemos considerá-la positiva ou construtiva. Mas, se ela destrói nossa tranquilidade, confunde nossa mente e nos leva a prejudicar outras pessoas, ela é negativa ou perturbadora.

Essa é a diferença, por exemplo, entre uma forte indignação diante de uma injustiça — uma espécie de “raiva justa” motivada pelo desejo de corrigir

algo errado — e uma raiva comum, baseada na vontade de machucar ou prejudicar alguém.

Portanto, o objetivo não é tentar eliminar todas as emoções, pois isso seria impossível. O verdadeiro objetivo é aprender a direcioná-las para que contribuam para nossa paz interior e nos ajudem a pensar, falar e agir de maneira positiva e benéfica para nós e para os outros.

Para isso, precisamos deixar de ser controlados pelas nossas emoções. Devemos aprender a reconhecer e dissolver aquelas que são prejudiciais quando surgem e, ao mesmo tempo, fortalecer e cultivar aquelas que trazem benefícios.

Também é importante compreender que são o acúmulo e a repetição de pensamentos e emoções que formam nossos estados de humor. Esses estados podem durar alguns minutos ou alguns dias e, com o passar do tempo, acabam criando nossos padrões de comportamento, nossas tendências e até mesmo partes do nosso caráter.

Em outras palavras: aquilo que alimentamos constantemente dentro da nossa mente tende a se fortalecer. Por isso, aprender a cuidar dos pensamentos e das emoções é uma forma de transformar nossa maneira de viver.

Gerenciar as emoções de forma consciente

É por isso que, quando aprendemos a administrar nossas emoções da melhor maneira possível, pouco a pouco — emoção por emoção, dia após dia — acabamos transformando nossa maneira de ser.

Essa é a essência do treinamento da mente e da meditação voltada para as emoções.

Entre os diversos métodos que existem para lidar com as emoções por meio da meditação, podemos destacar dois principais:

- **Usar antídotos mentais**, ou seja, desenvolver estados de espírito opostos às emoções negativas que queremos reduzir.

- **Não nos identificarmos com essas emoções passageiras**, compreendendo sua verdadeira natureza e percebendo que elas não definem quem somos.

O uso de antídotos mentais

A palavra “antídoto” significa, neste contexto, um estado mental completamente contrário à emoção perturbadora

que queremos combater.

Assim como um copo de água não pode estar quente e frio ao mesmo tempo, também não podemos desejar sinceramente fazer o bem e o mal para uma mesma pessoa ao mesmo tempo.

A ideia é desenvolver dentro de nós forças positivas suficientemente fortes para neutralizar as emoções que causam sofrimento.

Podemos entender isso de outra forma: quanto mais desenvolvemos a bondade e a compaixão, menos espaço existe em nossa mente para sentimentos contrários, como a maldade e a crueldade.

É como uma sala escura: quanto mais luz colocamos nela, menos espaço sobra para a escuridão.

Nas próximas práticas de meditação, vamos usar como exemplos duas emoções difíceis de lidar: primeiro, o desejo excessivo; depois, a raiva mal-intencionada.

O desejo

Ninguém discorda que desejar algo faz parte da natureza humana e que o desejo tem um papel importante na vida, pois ele nos impulsiona a buscar objetivos e realizar nossos sonhos.

Mas o desejo, por si só, é apenas uma força. Ele não é automaticamente bom ou ruim. Tudo depende da maneira como ele influencia nossas escolhas e nosso comportamento.

O desejo pode inspirar nossa vida e nos motivar a construir coisas positivas para nós e para os outros. Porém, também pode se transformar em uma fonte de sofrimento intenso.

Isso acontece quando ele deixa de ser uma simples vontade e se transforma em uma necessidade desesperada, uma espécie de sede que nos domina e nos consome.

Nesse estado, podemos nos tornar dependentes justamente das coisas que acabam causando sofrimento.

O desejo exagerado pode nos prender, gerar ansiedade, frustração e insatisfação constante. Quando isso acontece, ele se torna uma fonte de infelicidade, e não há benefício em permanecer dominado por ele.

Para esse tipo de desejo, o antídoto utilizado é a **liberdade interior**.

Meditação

Quando estivermos dominados por um desejo muito forte, que causa inquietação e ocupa constantemente nossa

mente, devemos começar observando suas principais características e identificar quais antídotos podem ser aplicados.

1. O desejo cria uma sensação de urgência

O desejo intenso faz parecer que precisamos conseguir aquilo imediatamente.

Como antídoto, devemos acalmar a mente observando a respiração, percebendo o movimento natural do ar entrando e saindo do corpo.

Essa atenção ao momento presente reduz a agitação e nos ajuda a recuperar o equilíbrio.

2. O desejo cria sensação de prisão e perturbação

Quando desejamos algo de maneira exagerada, sentimos que não conseguiremos ficar bem sem aquilo.

Como antídoto, devemos imaginar a tranquilidade e o alívio que acompanham a liberdade interior.

Devemos permitir que essa sensação de liberdade surja dentro de nós e aumente gradualmente.

3. O desejo distorce nossa visão da realidade

Quando desejamos muito alguma coisa, nossa mente tende a enxergar apenas os aspectos positivos dela e ignorar seus problemas ou consequências negativas.

Para recuperar uma visão mais equilibrada, devemos observar o objeto do desejo por todos os lados.

É importante refletir também sobre seus limites, suas dificuldades e seus aspectos menos atraentes.

Isso não significa rejeitar tudo, mas enxergar a realidade com mais clareza.

4. Permanecer na paz do momento presente

Por fim, devemos relaxar a mente na prática da atenção plena.

Uma mente consciente e tranquila não fica presa apenas à esperança de conseguir algo nem ao medo de perder alguma coisa.

Ela aprende a apreciar a simplicidade do momento presente.

Essa presença consciente funciona como um remédio que acalma o “fogo” do desejo exagerado.

Fontes de inspiração

Thich Nhat Hanh:

“Uma mente tranquila não significa uma mente vazia de pensamentos, sensações e emoções. Uma mente tranquila não é uma mente ausente.”

Uma mente em paz não é uma mente sem pensamentos. É uma mente que consegue observar pensamentos e emoções sem ser dominada por eles.

Bhante Henepola Gunaratana:

“Observe o pensamento ou a sensação quando surgir. Observe o estado mental de desejo que o acompanha como algo separado. Perceba a intensidade desse desejo. Depois observe quanto tempo ele permanece e quando finalmente desaparece. Após isso, volte sua atenção para a respiração.”

A prática consiste em perceber o desejo como um fenômeno passageiro, e não como uma ordem que precisamos obedecer.

O desejo aparece, permanece por algum tempo e depois desaparece. Nós podemos observá-lo sem sermos controlados por ele.

Nagarjuna:

“É agradável coçar quando sentimos uma coceira, mas que felicidade quando a coceira deixa de existir. É agradável satisfazer nossos desejos, mas que felicidade sentir-se livre dos desejos.”

A mensagem é que muitas vezes confundimos o alívio momentâneo de satisfazer uma vontade com uma verdadeira felicidade.

A liberdade mais profunda surge quando não somos escravos das nossas vontades, quando conseguimos estar em paz mesmo sem precisar

conquistar ou possuir tudo aquilo que desejamos.

A raiva

A raiva egocêntrica, que é o primeiro passo para o ódio, nasce do impulso de afastar qualquer pessoa ou situação que impeça aquilo que o nosso “eu” deseja, sem levar em consideração o bem-estar dos outros.

Ela pode aparecer como uma **hostilidade aberta**, quando o ego se sente ameaçado e decide atacar de volta. Também pode surgir como **ressentimento e mágoa**, quando nos sentimos feridos, desprezados ou ignorados.

Uma simples raiva também pode estar ligada à maldade, especialmente quando existe o desejo consciente de causar

sofrimento ou prejudicar alguém.

A mente dominada pela raiva, pela animosidade e pelo ressentimento acaba ficando presa em uma visão distorcida da realidade. Ela começa a acreditar que a causa de sua insatisfação está completamente fora dela mesma, nas pessoas ou situações externas.

Porém, mesmo que o ressentimento tenha sido provocado por algo que aconteceu fora de nós, ele existe dentro da nossa própria mente.

Além disso, quando respondemos ao ódio de outra pessoa com mais ódio, criamos um ciclo de sofrimento que nunca termina. A raiva alimenta a raiva, e o conflito continua se repetindo.

A meditação que veremos a seguir não tem como objetivo esconder ou reprimir a raiva. O objetivo é direcionar a mente para algo completamente oposto a ela: **o amor e a compaixão**.

Meditação

Pense em alguém que agiu de maneira cruel ou injusta com você ou com pessoas que você ama, causando sofrimento.

Pense também em pessoas que causam ou causaram grandes sofrimentos a outros seres humanos.

Tente compreender que, se os venenos mentais que levaram essas pessoas a agir dessa forma desaparecessem de suas mentes, elas naturalmente deixariam de ser nossas inimigas e deixariam de ser uma ameaça para os outros.

Deseje sinceramente que essa transformação aconteça.

Para isso, utilizamos a meditação do amor altruísta e cultivamos o seguinte desejo:

“Que todos os seres possam se libertar do sofrimento e das causas do sofrimento. Que o ódio, a ganância, o orgulho exagerado, o desprezo, a indiferença, a avareza e a inveja desapareçam de suas mentes, sendo substituídos pelo amor altruísta, pelo contentamento, pela humildade, pela valorização dos outros, pelo cuidado, pela generosidade e pela empatia.”

Permita que esse sentimento de bondade verdadeira e sem condições ocupe todos os seus pensamentos.

Reflexões inspiradoras

Etty Hillesum:

“Não vejo outra saída: cada um de nós precisa olhar para dentro de si e eliminar aquilo que acredita precisar eliminar nos outros. Precisamos estar convencidos de que cada

pequeno grão de ódio que acrescentamos ao mundo torna esse mundo ainda mais difícil de viver.”

Essa reflexão mostra que muitas vezes queremos mudar o comportamento dos outros, mas esquecemos de observar aquilo que carregamos dentro de nós.

O ódio que cultivamos não melhora o mundo; ele apenas aumenta a quantidade de sofrimento existente.

Etty Hillesum:

“Já não acredito que possamos corrigir algo no mundo exterior sem primeiro corrigirmos aquilo que existe dentro de nós. A única lição dessa guerra foi aprender a procurar dentro de nós mesmos, e não em outro lugar.”

Antes de tentar transformar tudo ao nosso redor, precisamos desenvolver consciência sobre nossos próprios pensamentos, emoções e atitudes.

A mudança externa começa com uma transformação interna.

Khyentsé Rinpoché:

“É hora de parar de direcionar o ódio para seus alvos habituais, seus supostos inimigos, e direcioná-lo contra ele mesmo. Afinal, o verdadeiro inimigo é o próprio ódio, e é ele que deve ser destruído.”

A verdadeira batalha não é contra as pessoas. O maior problema é o estado mental de ódio que nos domina e tira nossa paz.

XIV Dalai Lama:

“Ao ceder ao ódio, nem sempre prejudicamos nosso inimigo, mas certamente prejudicamos a nós mesmos.”

Quando permitimos que a raiva e o ódio controlem nossa mente, perdemos nossa tranquilidade.

A raiva pode afetar nossa saúde, nossa capacidade de pensar com clareza, nossos relacionamentos e nossa própria felicidade.

Ela nos deixa constantemente em alerta, irritados e afastados das pessoas que poderiam nos oferecer apoio e carinho.

Mesmo que conseguíssemos eliminar todos aqueles que consideramos nossos inimigos, novos conflitos surgiriam enquanto mantivermos dentro de nós esse inimigo interno chamado raiva ou ódio.

Por isso, vencer a raiva não significa apenas evitar conflitos externos. Significa libertar a própria mente de algo que nos aprisiona.

A maior vitória não é derrotar alguém, mas conseguir manter

a paz interior mesmo diante de situações difíceis.

Deixemos de nos identificar com nossas emoções

A segunda maneira de lidar com as emoções perturbadoras consiste em nos separar mentalmente da emoção que está causando sofrimento.

Normalmente, nós nos identificamos completamente com aquilo que sentimos. Quando somos tomados por uma explosão de raiva, por exemplo, parece que nós **somos a própria raiva**.

Ela ocupa toda a nossa mente e não deixa espaço para outros estados mentais, como a paz interior, a paciência ou a capacidade de considerar outros pontos de vista que poderiam diminuir nosso descontentamento.

Porém, mesmo nesse momento, se ainda conseguirmos manter um pouco de consciência e presença mental — uma habilidade que pode ser treinada e desenvolvida — podemos deixar de nos identificar com a raiva.

A mente humana tem a capacidade de observar aquilo que acontece dentro dela mesma.

Para isso, basta aprender a olhar para nossas emoções da mesma forma que observaríamos um acontecimento

externo acontecendo diante dos nossos olhos.

A parte da nossa mente que percebe a raiva é apenas aquela que observa. Ela, por si mesma, **não está com raiva**.

Em outras palavras, a atenção plena (consciência do momento presente) não é contaminada pela emoção que ela observa.

Compreender isso nos permite criar uma distância entre nós e a emoção. Percebemos que aquela emoção não possui uma existência sólida e permanente e, quando damos espaço para ela existir sem alimentá-la, ela naturalmente começa a desaparecer.

Ao fazer isso, evitamos dois extremos que são igualmente prejudiciais:

- **Reprimir a emoção**, tentando fingir que ela não existe. Nesse caso, ela pode permanecer escondida em algum lugar da nossa consciência, como uma espécie de “bomba-relógio” esperando uma oportunidade para aparecer novamente.

- **Deixar a emoção explodir**, permitindo que ela controle nossas palavras e atitudes, prejudicando as pessoas ao nosso redor e destruindo nossa própria paz interior.

Aprender a não se identificar com as emoções é um dos antídotos mais importantes que podemos desenvolver, pois

pode ser aplicado em praticamente qualquer situação da vida.

Meditação

Na próxima prática de meditação, vamos observar a natureza da raiva.

Quando uma forte emoção surgir, como a raiva, devemos observá-la com atenção e curiosidade.

Imagine uma nuvem no céu. Se tentássemos agarrá-la com as mãos, não encontraríamos nada para segurar. Ela é apenas vapor, algo sem forma definida e impossível de capturar.

Da mesma maneira, quando examinamos profundamente a raiva, percebemos que não encontramos nada nela que justifique o poder absoluto que ela parece ter sobre nós.

Quanto mais tentamos compreender sua natureza, mais ela começa a desaparecer diante da nossa consciência, assim como o gelo desaparece sob os raios do sol.

Então perguntamos:

De onde vem essa raiva?

Onde ela está agora?

Para onde ela desaparece?

A única resposta possível é que ela surge da nossa própria mente, permanece por algum tempo e depois desaparece dentro dela.

A mente, por sua vez, não é algo fixo que podemos segurar ou encontrar como um objeto separado.

Ela é, na verdade, um fluxo contínuo de experiências, pensamentos, sensações e percepções que estão sempre mudando.

Se, sempre que uma emoção intensa surgir, aprendermos a lidar com ela de maneira consciente e inteligente, não apenas desenvolveremos a capacidade de libertar nossa mente no momento em que a emoção aparece, mas também enfraqueceremos as tendências internas que fazem essas emoções surgirem repetidamente.

Com o tempo, pouco a pouco, nossos padrões de comportamento, nossos traços de personalidade e nossa maneira de viver começarão a se transformar.

Essa prática pode parecer difícil no início, principalmente quando estamos no meio de uma situação intensa, dominados pela emoção.

Mas, com treinamento e repetição, ela se torna cada vez

mais natural.

Aos poucos, aprendemos que **não somos nossas emoções; somos aqueles que conseguem observá-las, compreendê-las e escolher como agir**
diante delas.

Reconhecendo as emoções antes que elas nos dominem

Quando a raiva ou qualquer outra emoção perturbadora começar a surgir em nossa mente, devemos reconhecê-la imediatamente e aprender a lidar com
ela antes que ganhe uma força maior.

É como se soubéssemos identificar a aparência de um ladrão de carteiras: mesmo que ele esteja misturado no meio de uma multidão, nós o reconheceríamos rapidamente e ficaríamos atentos à sua presença,
impedindo que ele roubasse nossos pertences.

Da mesma forma, ao compreender cada vez melhor os mecanismos da
nossa mente e ao desenvolver a atenção plena, não permitiremos que uma pequena faísca de emoção negativa se transforme em um grande incêndio capaz de destruir nossa felicidade e também a felicidade das pessoas ao
nosso redor.

Esse método pode ser aplicado a todas as emoções perturbadoras.

Ele cria uma ponte entre a prática da meditação e a vida cotidiana.

Quando nos acostumamos a observar nossos pensamentos no exato momento em que eles surgem e permitimos que eles desapareçam antes de tomarem conta da nossa mente, fica muito mais fácil manter o controle
sobre nós mesmos e lidar com emoções difíceis durante as situações comuns do dia a dia.

Significa perceber essas emoções quando elas aparecem e não permitir que elas decidam nossas palavras, nossas ações e nossa forma de enxergar o mundo.

Fonte de inspiração

Khyentsé Rinpoché:

“Lembre-se de que os pensamentos são apenas o resultado temporário da combinação de muitos fatores. Eles não existem por si mesmos. Portanto, assim que surgirem, reconheça sua verdadeira natureza, que é a ausência de uma existência fixa. Eles perderão imediatamente o poder de gerar outros pensamentos, e a sequência da ilusão será interrompida. Reconheça essa natureza vazia dos

pensamentos e permita que eles relaxem na clareza natural da mente pura e não modificada.”

Essa reflexão nos ensina que os pensamentos não são verdades absolutas.

Um pensamento aparece, mas isso não significa que ele representa a realidade ou que precisamos segui-lo.

Por exemplo, quando surge um pensamento de raiva como “essa pessoa merece ser castigada”, podemos observá-lo como apenas um evento mental passageiro, e não como uma ordem que devemos obedecer.

Quando deixamos de alimentar esse pensamento, ele perde força e desaparece.

Khyentsé Rinpoché:

“Quando um raio de sol atinge um cristal, surgem reflexos coloridos, brilhantes, mas sem uma substância própria. Da mesma maneira, os pensamentos, em sua infinita variedade — devoção, compaixão, maldade, desejo — são impossíveis de agarrar, sem forma material e intangíveis. Não existe nenhum pensamento que possua uma existência independente.”

Os pensamentos podem parecer muito reais e poderosos, mas eles estão sempre mudando.

Eles surgem, permanecem por algum tempo e desaparecem.

Quando aprendemos a perceber essa característica dos pensamentos no momento em que aparecem, emoções como ódio e apego exagerado deixam de controlar nossa mente.

Com isso, diminuímos atitudes prejudiciais e deixamos de causar sofrimento a nós mesmos e aos outros.

Essa é uma forma profunda de pacificação interior.

Em busca do ego

Compreender a natureza do ego e a maneira como ele funciona é fundamental para quem deseja se libertar do sofrimento.

A ideia de se libertar da influência do ego pode parecer estranha ou até confusa, porque estamos falando justamente daquilo que acreditamos ser nossa identidade mais profunda.

Nós sabemos que, desde o momento em que nascemos, nosso corpo está em constante transformação e nossa mente passa continuamente por novas experiências.

Nosso corpo muda com o passar dos anos, nossas opiniões mudam, nossos sentimentos mudam, nossos

conhecimentos aumentam e nossas memórias se transformam.

Mesmo assim, intuitivamente, costumamos imaginar que existe dentro de nós alguma coisa permanente, uma espécie de “eu verdadeiro”, uma entidade estável que permanece igual e dá uma sensação de continuidade à nossa existência.

Acreditamos que, em algum lugar profundo da nossa consciência, existe algo fixo que define quem somos.

É justamente essa percepção de um “eu” permanente e imutável que a investigação sobre o ego procura compreender.

Investigando a natureza do ego

Tudo isso parece tão óbvio para nós que normalmente não sentimos necessidade de analisar essa ideia mais profundamente.

Como consequência, desenvolvemos um forte apego aos conceitos de **“eu”** e **“meu”**:

- meu corpo;
- meu nome;
- minha mente;
- minhas coisas;
- meus amigos;
- minha imagem;
- minhas

A partir disso, com ela, surge tanto o desejo de possuir e controlar aquilo que consideramos nosso quanto a rejeição ou resistência em relação àquilo que pertence aos outros.

É assim que a separação entre **“eu” e “os outros”** vai se tornando cada vez mais rígida dentro dos nossos pensamentos.

Esse processo faz com que nos identifiquemos com uma ideia criada pela própria mente: uma identidade que parece sólida, mas que, na realidade, é apenas uma construção mental.

O ego também pode ser entendido como uma sensação exagerada da
própria importância, que nasce dessa construção.

Ele coloca essa identidade criada pela mente no centro de todas as nossas experiências, fazendo com que interpretemos o mundo sempre a partir da pergunta:

“Como isso afeta a mim?”

Porém, quando analisamos profundamente a natureza do “eu”, percebemos algo interessante: não conseguimos encontrar uma entidade separada e permanente que corresponda a esse “eu” que imaginamos existir.

No final das contas, percebemos que o ego é apenas um conceito que associamos ao fluxo contínuo de experiências que chamamos de consciência.

Ou seja, existe uma sequência de pensamentos, memórias, sentimentos e percepções acontecendo, mas não encontramos dentro disso uma identidade fixa e independente.

O problema da identificação com o ego

Nossa identificação com o ego é, fundamentalmente, problemática porque ela não corresponde à realidade.

Atribuímos ao ego características como:

- permanência;
- individualidade absoluta;
- independência.

Mas a realidade funciona de maneira oposta:

- tudo está em constante mudança;

- somos formados por inúmeras influências;
- dependemos de outras pessoas e condições para existir.

Nada existe completamente separado.

O ego cria divisões rígidas no mundo:

- “eu” contra “os outros”;
- “meu” contra “não meu”;
- “aquilo que devo proteger” contra “aquilo que devo rejeitar”.

Como essa visão é baseada em uma compreensão equivocada da realidade, o ego está sempre ameaçado.

Isso gera em nós uma profunda sensação de insegurança.

Por perceber sua própria fragilidade, o ego tenta constantemente se proteger e se fortalecer.
Buscamos defender tudo aquilo que confirma nossa identidade e rejeitamos tudo aquilo que parece ameaçá-la.
Assim surgem os movimentos de atração e rejeição:

- atraímos aquilo que fortalece nossa imagem;
- afastamos aquilo que ameaça nossa imagem.

E dessas forças surgem muitas emoções conflitantes:

- orgulho;
- medo;
- inveja;

- raiva;
- ansiedade;
- necessidade de aprovação;
- ressentimento.

O erro de tentar fortalecer o ego para encontrar felicidade

Podemos imaginar que dedicar grande parte da nossa vida para satisfazer e fortalecer o ego seria a melhor estratégia para alcançar felicidade.
Mas acontece justamente o contrário.

Quando acreditamos em um ego totalmente independente e permanente, entramos em conflito com a própria natureza da vida, que é mudança e interdependência.

O resultado são:

- frustrações constantes;
- medo de perder aquilo que conquistamos;
- sofrimento quando nossa imagem é ameaçada;
- necessidade permanente de provar nosso valor.

Gastar toda nossa energia protegendo uma identidade criada pela mente acaba prejudicando profundamente nossa qualidade de vida.

A falsa confiança criada pelo ego

O ego pode produzir apenas uma confiança superficial, baseada em fatores instáveis, como:

- poder;

- sucesso;
- aparência física;
- força;
- inteligência;
- reconhecimento dos outros;
- status social;
- imagem pessoal.

Essa confiança depende de condições externas.

Quando essas condições mudam, nossa segurança também desmorona.

Por exemplo:

Se nossa autoestima depende apenas da aprovação das pessoas, sofreremos sempre que alguém nos criticar.
Se depende apenas do sucesso, sofreremos quando enfrentarmos fracassos.

Se depende apenas da aparência, sofreremos com as mudanças inevitáveis do tempo.

A verdadeira confiança interior

A verdadeira confiança é algo muito diferente.

De maneira aparentemente paradoxal, ela nasce justamente quando diminuímos a dependência do ego.
Quando compreendemos que não precisamos defender constantemente uma imagem fixa de nós mesmos, experimentamos uma liberdade maior.

Dissolver a ilusão do ego significa libertar-se de uma fragilidade profunda.

A verdadeira confiança interior não depende de circunstâncias emocionais ou da opinião dos outros.
Ela vem acompanhada de:

- liberdade mental;
- tranquilidade diante das críticas;
- aceitação das situações como elas são;
- capacidade de lidar com mudanças;
- abertura para tudo aquilo que a vida apresenta.

Essa liberdade se manifesta como uma mente mais aberta, menos defensiva e mais capaz de viver plenamente o momento presente.

A verdadeira natureza do ego

Não se trata de uma frieza distante, de um desapego seco ou de uma indiferença, como algumas pessoas imaginam quando pensam no desapego budista.

O verdadeiro desapego é uma atitude de **disponibilidade, bondade e coragem**, que se estende a todos os seres.

É uma mente livre do apego exagerado ao próprio “eu”, mas profundamente aberta ao sofrimento e às necessidades dos outros.

Quando o ego não consegue se alimentar apenas das suas conquistas, ele passa a se alimentar dos seus fracassos, assumindo o papel de vítima.

Por meio de pensamentos repetitivos e constantes preocupações consigo mesmo, o sofrimento acaba se tornando uma confirmação da própria

existência do ego, assim como acontece com os momentos de prazer e exaltação.

Se o ego se sente:

- valorizado;
- superior;
- diminuído;
- ofendido;
- rejeitado;
- ignorado;

ele continua se fortalecendo porque permanece completamente concentrado em si mesmo.

Como foi dito:

“O ego é o resultado de uma atividade mental que cria e mantém viva uma entidade imaginária dentro da nossa mente.”

O ego é como um impostor que acredita na própria mentira.

Uma das funções da meditação de investigação profunda, chamada **vipashyana**, é revelar esse engano do ego.

Na realidade:

Nós não somos esse ego.

Nós não somos essa raiva.

Nós não somos esse desespero.

O nível mais profundo da nossa experiência é a **consciência pura**, aquela capacidade fundamental de perceber que está presente em toda experiência.

Ela é a base de:

- todos os pensamentos;
- todas as emoções;
- todos os sentimentos;
- todos os raciocínios;
- todos os conceitos;
- todas as construções mentais, incluindo o próprio ego.

Mas é importante compreender:

Essa consciência pura, essa “presença desperta”, não é uma nova identidade escondida dentro de nós, algo mais sofisticado que o ego.
Ela é simplesmente uma qualidade fundamental do fluxo da nossa mente.

O ego nada mais é do que uma construção mental mais

persistente do que outros pensamentos porque é constantemente reforçado pela repetição das nossas histórias internas.
Mesmo assim, essa construção não possui uma existência própria independente.
É como uma etiqueta que permanece colada ao fluxo da consciência apenas por causa da nossa confusão mental.
Para revelar o engano do “eu”, precisamos investigar profundamente.

É como alguém que suspeita que existe um ladrão dentro de sua casa.

Essa pessoa precisa procurar em todos os cômodos, em todos os cantos e esconderijos possíveis até ter certeza de que não há ninguém ali.

Somente depois dessa investigação completa ela poderá descansar em paz.

Meditação: investigando quem somos

Vamos analisar aquilo que supostamente constitui nossa identidade.

Seria o nosso corpo?

Nosso corpo é apenas uma combinação de:

- ossos;
- músculos;
- tecidos;
- órgãos;
- células.

Ele está em constante transformação.

Seria nossa consciência?

Nossa consciência é formada por uma sequência de pensamentos, sentimentos e percepções que surgem e desaparecem continuamente.

Seria nossa história?

Nossa história é apenas a memória de acontecimentos que já passaram.

Seria nosso nome?

Ao nosso nome associamos muitos significados:

- nossa família;

- nossa reputação;
- nossa posição social;
- nossa imagem.

Mas, no final, um nome é apenas uma combinação de letras.

Se o ego fosse realmente a nossa essência mais profunda, seria compreensível sentir medo de abandoná-lo.
Mas, se ele for apenas uma ilusão criada pela mente, libertar-se do ego não significa destruir aquilo que somos.
Significa apenas abandonar um erro de percepção e enxergar a realidade com mais clareza.
Um erro não resiste ao conhecimento, assim como a escuridão não resiste à luz.
Mesmo milhares de anos de escuridão desaparecem no instante em que uma lâmpada é acesa.
Quando deixamos de considerar o “eu” como o centro do universo, naturalmente passamos a nos importar mais com os outros.
A preocupação excessiva com nossos próprios problemas pode nos deixar desanimados e presos ao sofrimento.
Mas quando desenvolvemos preocupação genuína pelo sofrimento dos outros, nossa determinação em ajudar aumenta.
A compaixão amplia nossa força interior.

Onde está esse “eu”?

O sentimento profundo de que existe um “eu” permanente no centro da nossa existência é justamente aquilo que devemos investigar honestamente.

Onde está esse “eu”?

Ele está apenas no corpo?

Não pode ser somente o corpo.

Quando digo:

“Eu estou triste”,

não é o meu corpo que sente tristeza. É a minha consciência que experimenta esse sentimento.
Então, o “eu” estaria apenas na consciência?

Também não é tão simples.

Quando digo:

“Alguém me empurrou”,

foi minha consciência que foi empurrada?

Certamente não.

Portanto, o “eu” não pode estar separado nem do corpo nem da consciência.

Então será que o “eu” é simplesmente a combinação do corpo e da consciência?
Aqui entramos em uma compreensão mais profunda.

A única solução para esse problema é entender o “eu” como uma **designação criada pela mente**, associada a um processo dinâmico formado por:

- sensações;

- imagens mentais;
- emoções;
- pensamentos;
- memórias;
- experiências.

O “eu” é um nome que damos a um fluxo contínuo.

É semelhante a um rio.

Chamamos determinados cursos de água de:

- Rio Amazonas;
- Rio Ganges;
- Rio São Francisco.

Cada rio possui uma história, passa por uma determinada paisagem e suas águas podem ter características próprias.

Por isso faz sentido dar um nome a ele e diferenciá-lo de outros rios.

Mas, dentro do rio, não existe uma entidade específica que seja o “coração” ou a essência permanente daquele rio.

O rio existe como uma realidade convencional, mas não possui um núcleo fixo e independente.

Da mesma maneira:

O “eu” existe como uma forma prática de identificar nosso fluxo de experiências, nossa história e nossa continuidade.

Mas ele não existe como uma entidade permanente e separada que seria o centro absoluto do nosso ser.

A liberdade além do ego e a natureza da mente

O ego está sempre preocupado com alguma coisa que pode perder ou conquistar.
Ele vive em constante movimento:

- tentando proteger aquilo que possui;
- buscando aquilo que deseja;
- defendendo sua imagem;
- fugindo daquilo que ameaça sua identidade.

A simplicidade natural da mente, por outro lado, não tem nada a perder e nada a ganhar.

Ela não precisa que algo seja retirado ou acrescentado.

Ela simplesmente existe em seu estado natural.

O ego se alimenta das lembranças do passado e das expectativas sobre o futuro.
Ele revive acontecimentos antigos, cria histórias sobre o que aconteceu e imagina constantemente o que poderá acontecer.
Mas ele não consegue permanecer verdadeiramente presente no momento atual.
Por isso, devemos aprender a permanecer nessa simplicidade da presença consciente do agora.
Esse estado de atenção plena é liberdade.

É uma libertação profunda de:

- conflitos internos;
- pensamentos artificiais;
- projeções mentais;
- distorções da realidade;
- identificação exagerada com o ego;
- separações rígidas entre “eu” e “os outros”.

Por isso, vale a pena dedicar parte do nosso tempo para permitir que nossa mente descanse em uma calma interior.

Quando fazemos isso, conseguimos compreender melhor, tanto pela análise racional quanto pela experiência direta, qual é o verdadeiro papel que o ego ocupa em nossa vida.

Enquanto o sentimento exagerado de importância pessoal controlar nossa existência, nunca experimentaremos uma paz realmente duradoura.

A própria causa do sofrimento continuará presente dentro de nós e nos impedirá de experimentar a liberdade mais essencial.

Abandonar essa fixação pelo ego e deixar de se identificar com ele significa conquistar uma enorme liberdade interior.

Uma liberdade que permite lidar com todas as pessoas e situações da vida com:

- naturalidad
- e; bondade;
- coragem;

- serenidade.

Quando não estamos presos à necessidade de ganhar algo ou medo de perder algo, ficamos livres para oferecer e receber plenamente.

Meditação sobre a natureza da mente

Quando a mente observa a si mesma, o que ela pode descobrir sobre sua própria natureza?

A primeira coisa que percebemos são as inúmeras sequências de pensamentos que atravessam nossa mente continuamente.

Esses pensamentos aparecem querendo ou não, alimentados por:

- nossas sensações;
- nossa imaginação;
- nossas lembranças;
- nossas expectativas sobre o futuro.

Mas será que existe também uma qualidade “luminosa” na mente, algo que ilumina todas as nossas experiências independentemente do conteúdo delas?

Sim.

Essa qualidade é a capacidade fundamental de perceber, que está por trás de todos os pensamentos.

É aquilo que, durante uma emoção como a raiva, consegue observar a raiva sem ser a própria raiva e sem ser arrastado por ela.

Essa simples presença consciente pode ser chamada de **consciência pura**, porque podemos percebê-la mesmo quando não estamos envolvidos em conceitos, julgamentos ou pensamentos elaborados.

A prática da meditação mostra que, quando permitimos que os pensamentos se acalmem, podemos permanecer por alguns instantes nessa experiência direta e sem conceitos da consciência pura.

Esse aspecto fundamental da consciência, livre das confusões e distorções da mente, é aquilo que o budismo chama de **natureza da mente**.

Essa ideia realmente não é simples.

É natural que psicólogos, pesquisadores das neurociências e filósofos estudem a natureza da consciência.

Mas por que compreender isso poderia transformar nossa experiência pessoal?

Porque, na realidade, lidamos com nossa mente desde o momento em que acordamos até o instante em que dormimos.

É a nossa mente que determina a qualidade de cada momento da nossa vida.

Se compreender melhor sua verdadeira natureza e seus mecanismos pode transformar profundamente essa qualidade, então fica evidente a importância de investigar a própria mente.

Caso contrário, sem compreender nossa própria mente, permanecemos estranhos para nós mesmos.

Os pensamentos surgem da consciência pura e depois retornam a ela.

É como as ondas que surgem do oceano e depois desaparecem novamente dentro dele.

As ondas nunca deixam de ser oceano.

Da mesma maneira, os pensamentos nunca estão separados da consciência que os percebe.

Compreender isso é essencial para nos libertarmos dos padrões automáticos de pensamento que geram sofrimento.

Reconhecer a natureza fundamental da consciência e

aprender a permanecer nela, além das divisões criadas pelos pensamentos, é uma das condições mais importantes para alcançar paz interior e libertação do sofrimento.

Meditação

Um pensamento surge aparentemente do nada.

Pode ser um pensamento agradável ou um pensamento que nos causa sofrimento.
Ele permanece por algum tempo e depois desaparece, sendo substituído por outros pensamentos.
Quando ele desaparece, para onde ele foi?

Assim como o som de um sino que gradualmente desaparece no silêncio, não conseguimos apontar exatamente para onde aquele pensamento foi.
Alguns pensamentos retornam com frequência à nossa mente.

Eles podem gerar estados emocionais que vão:

- da alegria à tristeza;
- do desejo à indiferença;
- do ressentimento à simpatia.

Dessa forma, os pensamentos possuem um enorme poder de influenciar nossa maneira de ser.

Mas de onde vem esse poder?

Eles não possuem um exército para nos dominar.

Não possuem combustível para alimentar um incêndio.

Não possuem pedras para nos machucar.

Eles são apenas construções da mente.

Então, em princípio, não deveriam ter o poder de nos prejudicar.

O que dá força aos pensamentos não é o pensamento em si, mas a importância e a energia que colocamos nele.
Um pensamento observado com consciência perde seu domínio sobre nós.

Um pensamento acreditado cegamente pode se transformar em emoção, comportamento e até em uma forma de viver.
Por isso, aprender a observar a mente é uma das maiores formas de liberdade que podemos desenvolver.

Deixemos nossa mente observar a si mesma

Permita que sua própria mente observe a si mesma.

Pensamentos surgem dentro dela.

A mente existe de alguma maneira, pois temos a experiência direta dela. Porém, além disso, o que realmente podemos dizer sobre ela?
Vamos investigar nossa mente e os pensamentos que aparecem nela.

É possível atribuir características concretas à mente ou aos pensamentos?

Eles possuem uma localização específica?

Não.

Possuem uma cor?

Uma forma?

Quanto mais procuramos encontrar essas características, menos conseguimos encontrá-las.
Podemos perceber que a mente possui uma capacidade de conhecer, de perceber e experimentar as coisas.
Mas, além dessa capacidade de consciência, não encontramos nenhuma outra característica permanente, concreta ou independente.
É nesse sentido que o budismo define a mente como uma **continuidade de experiências**.
Ela não é uma entidade separada e fixa.

Ela é “vazia de existência própria”, ou seja, não possui uma essência independente que exista por si mesma.
Como não encontramos nada que possa ser considerado uma substância permanente da mente, permaneçamos alguns instantes nesse estado de “não encontrar”.

Quando um pensamento surgir, permita que ele apareça e desapareça naturalmente.
Não tente bloqueá-lo.

Não tente prolongá-lo.

Não lute contra ele.

Apenas observe.

Durante aquele breve momento em que a mente não está ocupada por pensamentos repetitivos e explicações mentais, observe sua própria

natureza.

No intervalo em que os pensamentos do passado já desapareceram e os pensamentos do futuro ainda não surgiram, não percebemos uma consciência pura e clara?

Uma presença silenciosa, consciente e aberta?

Permaneça alguns instantes nesse estado de simplicidade natural, livre de conceitos e julgamentos.

À medida que nos familiarizamos com a natureza da mente e aprendemos a deixar os pensamentos desaparecerem assim que surgem — como uma palavra escrita com o dedo sobre a superfície da água, que imediatamente se desfaz — avançamos com mais facilidade no caminho da liberdade interior.

Os pensamentos automáticos deixam de ter o mesmo poder de manter nossa confusão mental e fortalecer nossos antigos padrões de comportamento.

Passamos a distorcer menos a realidade.

E os próprios mecanismos que alimentam o sofrimento começam gradualmente a desaparecer.

Quando desenvolvemos recursos internos para lidar melhor

com nossas emoções, o sentimento de insegurança começa a ser substituído por:

- liberdade;
- confiança;
- tranquilidade.

Deixamos de viver preocupados apenas com nossos desejos, expectativas e medos.

Então nos tornamos mais disponíveis para as pessoas ao nosso redor.

Dessa maneira, conseguimos contribuir para o bem dos outros ao mesmo tempo em que encontramos nosso próprio bem-estar.

Fontes de inspiração

Atisha Dipamkara

“As lembranças do passado que surgem na mente já desapareceram definitivamente. Os pensamentos sobre o futuro ainda não possuem nenhuma realidade. A mente que permanece no presente é impossível de ser capturada: ela não possui forma nem cor; assim como o espaço, ela não possui substância e não pode ser considerada algo sólido.

Portanto, é possível compreender que a mente não possui uma existência fixa.”

Essa reflexão mostra que aquilo que chamamos de mente está sempre em movimento.

O passado já passou.

O futuro ainda não chegou.

E o momento presente, quando observado profundamente, não é algo que conseguimos segurar como um objeto.

Existe apenas uma experiência contínua acontecendo.

Khyentsé Rinpoché

“Quando um arco-íris aparece no céu, luminoso e colorido, podemos admirar sua beleza, mas não podemos agarrá-lo e colocá-lo como uma
roupa. O arco-íris surge pela combinação de diferentes fatores, mas nada
nele pode ser segurado. O mesmo acontece com os pensamentos.

Um arco-íris parece real aos nossos olhos.

Podemos vê-lo, admirar suas cores e até sentir encantamento por ele.

Mas não conseguimos encontrar uma coisa sólida chamada “arco-íris” que possa ser capturada.
Ele existe pela combinação de condições específicas:

- luz;
- água;
- posição do observador;
- atmosfera.

Da mesma maneira, os pensamentos surgem por causa de diversas condições:

- memórias;
- experiências;
- emoções;
- hábitos mentais;
- estímulos externos.

Eles aparecem, mas não possuem uma essência fixa.

Por isso, não existe uma razão lógica para que pensamentos

— que são passageiros e sem substância própria — tenham tanto poder sobre nós.
Não há motivo para sermos escravos deles.

A sequência infinita de pensamentos do passado, presente e futuro nos faz imaginar que existe algo permanente por trás deles.

Chamamos isso de “mente”.

Mas, na realidade:

Os pensamentos do passado já desapareceram completamente.

Os pensamentos futuros ainda não existem.

Então, como duas coisas que não existem poderiam formar uma entidade permanente e existente?
E como o pensamento presente poderia depender de duas categorias inexistentes?
Entretanto, compreender a natureza vazia dos pensamentos não significa dizer que existe apenas um vazio sem vida, como o espaço vazio.
Existe algo presente:

Uma consciência espontânea.

Uma clareza natural.

Uma capacidade de perceber.

É como a luz do sol que ilumina uma paisagem e permite enxergar:

- montanhas;
- caminhos;
- obstáculos;
- abismos.

A consciência não é um objeto que podemos encontrar, mas é aquilo que permite que todas as experiências sejam percebidas.

Essa compreensão é uma das bases para uma mente mais livre, tranquila e menos dominada pelos próprios pensamentos.

A natureza da mente e a consciência

Embora a mente possua essa capacidade própria de consciência, afirmar simplesmente que “existe uma mente”
significa atribuir uma realidade independente a algo que, na verdade, não possui uma existência separada.
É afirmar a existência de uma coisa que nada mais é do que um nome dado a uma sequência contínua de acontecimentos e experiências.
É como chamar de “colar” um conjunto de contas presas por um fio.

Podemos usar essa palavra para identificar aquele objeto, mas o “colar” em si não é uma entidade independente que exista por sua própria natureza.
Quando o fio se rompe e as contas se espalham, onde está o colar?

O que chamávamos de “colar” desaparece porque era apenas uma designação dada à união temporária de vários elementos.
Da mesma forma, aquilo que chamamos de “mente” é uma forma de identificar um fluxo contínuo de experiências, pensamentos e percepções, mas não uma coisa fixa e separada.

Khyentsé Rinpoché

A descoberta da fragilidade dos

pensamentos

Yongey Mingyur Rinpoché:

“Pouco a pouco, comecei a reconhecer a fragilidade e o caráter passageiro dos pensamentos e emoções que haviam me perturbado durante anos. Compreendi como, ao concentrar minha atenção em pequenos problemas, eu os havia transformado em grandes dificuldades.”

Quando paramos para observar nossa própria mente, percebemos algo importante:

Os pensamentos e emoções aparecem e desaparecem constantemente.

Eles mudam rapidamente.

Muitas vezes, aquilo que parecia enorme e impossível de suportar perde força quando simplesmente observamos com atenção.

Ao permanecer sentado observando a velocidade e, muitas vezes, a falta de lógica com que pensamentos e emoções surgem e desaparecem, comecei a perceber diretamente que eles não eram tão sólidos e reais quanto pareciam.

Essa é uma descoberta profunda.

Muitas vezes acreditamos completamente nas histórias criadas pela nossa mente.

Um pensamento surge dizendo:

“Eu não vou conseguir.”

“Essa situação nunca vai melhorar.”

“Essa pessoa me destruiu.”

E nós tratamos essas narrativas como se fossem fatos absolutos.

Mas, quando aprendemos a observar a mente, percebemos que são apenas movimentos temporários da consciência.

Quando comecei a abandonar a crença absoluta nessas histórias que os pensamentos pareciam contar, comecei gradualmente a perceber o “autor” escondido por trás delas:

Uma consciência extremamente ampla, aberta e livre, que é a própria natureza da mente.
Essa consciência não é limitada por cada pensamento ou emoção que surge.

Ela é o espaço onde tudo acontece.

Tentar explicar em palavras a experiência direta da natureza

da mente é algo quase impossível.

Tudo que podemos dizer é que ela corresponde a uma experiência de profunda paz.
Quando essa experiência se estabiliza através da prática constante, ela se torna praticamente impossível de ser destruída pelas circunstâncias externas.

É uma sensação de bem-estar profundo que permanece presente em diferentes estados físicos e mentais, inclusive naqueles momentos que normalmente consideramos desagradáveis.

Esse bem-estar não depende da variação das sensações internas ou externas.

Ele não depende de:

- estar sempre feliz;
- ter sempre pensamentos positivos;
- evitar dificuldades.

É uma estabilidade interior que permanece mesmo quando a vida muda.

Essa é uma das formas mais claras de compreender aquilo que o budismo chama de **felicidade verdadeira**.

A mente como oceano e céu

Pema Wangyal Rinpoché:

“A natureza da mente é comparável ao oceano e ao céu.”

Imagine o oceano.

Na superfície, existe um movimento constante:

- ondas surgem;
- ondas desaparecem;
- tempestades aparecem;
- ventos mudam.

Esse movimento das ondas pode impedir que percebamos a profundidade e a tranquilidade que existem abaixo da superfície.

Mas, quando mergulhamos profundamente, encontramos uma imensa serenidade.
A natureza do oceano permanece a mesma.

As ondas não mudam aquilo que o oceano é em sua

profundidade.

O mesmo acontece quando observamos o céu.

Às vezes ele está claro e limpo.

Em outros momentos, nuvens aparecem e modificam nossa percepção.

Mas as nuvens nunca alteraram verdadeiramente a natureza do céu.

Elas apenas passam por ele.

O céu continua sendo céu.

Da mesma maneira, pensamentos, emoções e experiências passam pela nossa mente.
Alguns são agradáveis.

Outros são dolorosos.

Alguns trazem alegria.

Outros trazem medo ou tristeza.

Mas eles não modificam a natureza fundamental da consciência.

A mente, em sua essência, é livre.

Por isso, a prática consiste em permanecer na simplicidade natural da mente.
Uma simplicidade que está além dos conceitos, julgamentos e histórias que criamos constantemente.
Não precisamos adicionar algo para tornar a mente completa.

Também não precisamos remover algo para torná-la pura.

Precisamos apenas reconhecer aquilo que já está presente: uma consciência aberta, tranquila e capaz de perceber todas as experiências sem ser limitada por elas.

Dedicar os frutos dos nossos esforços

Ao final de uma sessão de meditação, antes de retornarmos às nossas atividades habituais, é importante criar uma ponte entre a prática meditativa e a vida cotidiana.

Isso permite que os benefícios da meditação continuem presentes e alimentem nossa transformação interior.

Se interrompermos a meditação de maneira brusca e voltarmos às nossas atividades como se nada tivesse acontecido, a prática terá pouco impacto sobre nossa vida.

Seus benefícios serão passageiros, como flocos de neve caindo sobre uma pedra quente: eles desaparecem rapidamente sem deixar marcas.

Uma maneira de manter a continuidade dos benefícios da meditação é
dedicá-los por meio de uma intenção profunda e positiva.

Essa aspiração funciona como uma energia benéfica que continua se desenvolvendo até que seu objetivo seja alcançado.

É como um floco de neve que cai no oceano:

ele se dissolve, mas passa a fazer parte do próprio oceano e permanece enquanto o oceano existir.

Para isso, podemos formular o seguinte desejo:

“Que a energia positiva gerada não apenas por esta meditação, mas também por todos os meus atos, palavras e pensamentos benéficos — passados, presentes e futuros — possa contribuir para aliviar o sofrimento dos seres, tanto no curto quanto no longo prazo.”

- as guerras;

Desejemos sinceramente que, pelo poder das ações positivas realizadas, diminuam:

- a fome;

- as injustiças;
- os sofrimentos causados pela pobreza;
- as doenças físicas;
- os sofrimentos psicológicos e mentais.

A dedicação dos benefícios das nossas ações não funciona como dividir um bolo entre milhares de pessoas, onde cada uma receberia apenas uma pequena parte.

A ideia é diferente:

cada ser pode receber a totalidade desses benefícios.

A bondade e a energia positiva não diminuem quando são compartilhadas.

Também podemos desejar:

“Que todos os seres encontrem a felicidade, tanto a felicidade temporária quanto a felicidade mais profunda e definitiva. Que a ignorância, o ódio, a ganância e todas as outras perturbações mentais sejam eliminadas de suas mentes, e que todos possam desenvolver plenamente suas qualidades humanas e alcançar o despertar supremo.”

Essa dedicação funciona como um selo essencial de toda prática espiritual.

Ela permite que a energia construtiva gerada pela meditação e por todas as nossas ações positivas continue se expandindo e produzindo frutos.

Unir a meditação à vida cotidiana

A meditação é um processo de treinamento e transformação.

Para ter verdadeiro significado, ela precisa aparecer em todos os aspectos da nossa maneira de viver:

- na forma como pensamos;
- na maneira como agimos;
- no modo como tratamos as pessoas;
- nas nossas escolhas diárias.

Caso contrário, ela se torna apenas uma atividade isolada sem grande impacto.

Por isso, precisamos praticar com:

- sinceridade;
- atenção;
- disciplina;
- determinação.

E devemos observar, com o passar do tempo, se mudanças reais estão acontecendo dentro de nós.

Algumas pessoas afirmam desde o início que todas as atividades da vida já são uma forma de meditação.

É verdade que o objetivo final do treinamento da mente é conseguir manter uma determinada qualidade de presença em todas as situações.

Porém, afirmar imediatamente que “a vida inteira é meditação” pode ser um pouco precipitado.

A agitação da vida cotidiana raramente nos permite desenvolver, de imediato, a força e a estabilidade necessárias para uma prática profunda.

Por isso, é importante reservar um tempo específico para meditar.

Mesmo que seja apenas trinta minutos por dia — e, se possível, mais.

Quando praticada especialmente pela manhã, logo ao acordar, a meditação dá um novo “tom” ao nosso dia.

Seus efeitos se espalham de maneira discreta, porém profunda, influenciando:

- nossas atitudes;
- nossa forma de reagir aos acontecimentos;
- nossas relações;
- nossa maneira de realizar nossas tarefas.

Durante o restante do dia, podemos recorrer internamente à experiência da meditação formal.

Ela permanece como uma lembrança viva dentro da mente.

Quando encontramos alguns momentos de pausa, torna-se mais fácil retornar a esse estado de presença e recuperar uma qualidade de consciência que já conhecemos.

Assim, mantemos a continuidade dos seus efeitos positivos.

Essa prática é totalmente compatível com uma vida ativa:

- profissional;
- familiar;
- social.

Ela não exige abandonar o mundo.

Pelo contrário, ajuda-nos a viver melhor nele.

Os efeitos da meditação permitem enxergar os acontecimentos da vida dentro de uma perspectiva mais ampla.

Com isso, conseguimos:

- enfrentar dificuldades com mais serenidade sem nos tornarmos indiferentes;
- aceitar aquilo que acontece sem cair em passividade ou resignação;
- construir o futuro com uma motivação baseada em confiança e preocupação genuína pelo bem dos outros.

A transformação da maneira de ser

É assim que, pouco a pouco, através do treinamento da mente, podemos transformar nossos padrões habituais.
Desenvolvemos uma compreensão mais clara da realidade.

Como consequência:

- ficamos menos abalados quando mudanças inesperadas acontecem;
- deixamos de ser dominados por perdas e dificuldades;
- não ficamos excessivamente presos aos nossos sucessos e conquistas.

Esses são sinais de uma transformação pessoal verdadeira.

Uma transformação que não apenas melhora nossa própria vida, mas também nos permite agir de maneira mais sábia e positiva no mundo.

Ao cultivar uma mente mais consciente, compassiva e equilibrada, contribuímos para a construção de uma sociedade mais humana, altruísta e consciente.

Notas — I. Por que meditar?

Romain Rolland, **Jean-Christophe**, Paris, Albin Michel, 1952, volume VIII.

Sobre os efeitos negativos do estresse, ver:

Sephton, S. E.; Sapolsky, R.; Kraemer, H. C.; Spiegel, D.

“**Diurnal Cortisol Rhythm as a Predictor of Breast Cancer Survival**”

Journal of the National Institute of Health, volume 92, nº 12, 2000, páginas 994-1000.

Este estudo investigou a relação entre o ritmo diário do cortisol — um hormônio associado ao estresse — e a sobrevivência de pacientes com câncer de mama, mostrando a importância dos mecanismos biológicos relacionados ao estresse na saúde.

Sobre a influência da meditação, ver:

Carlson, L. E.; Speca, M.; Patel, K. D.; Goodey, E.

“**Mindfulness-Based Stress Reduction in Relation to Quality of Life, Mood, Symptoms of Stress and Levels of Cortisol, Dehydroepiandrosterone-Sulfate (DHEAS) and Melatonin in Breast and Prostate Cancer Outpatients**”

Psychoneuroendocrinology, volume 29, edição 4, 2004.

Este trabalho analisou os efeitos de programas baseados em atenção plena (*mindfulness*) sobre:

- qualidade de vida;
- humor;
- sintomas de estresse;
- níveis hormonais relacionados ao estresse.

Speca, M.; Carlson, L. E.; Goodey, E.; Angen, M.

“**A Randomized, Wait-list Controlled Clinical Trial: The Effect of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Program on Mood and Symptoms of Stress in Cancer Outpatients**”

Psychosomatic Medicine, volume 62, nº 5, setembro-outubro de 2000, páginas 613-622.

Esse estudo clínico avaliou pacientes com câncer e demonstrou benefícios associados a um programa de redução de estresse baseado em meditação de atenção plena, especialmente na melhora do humor e na redução dos sintomas de estresse.

Orsillo, S. M.; Roemer, L.

Acceptance and Mindfulness-Based Approaches to Anxiety

Springer, 2005.

Obra que aborda abordagens terapêuticas baseadas em aceitação e atenção plena para o tratamento da ansiedade.

Teasdale, J. D. e colaboradores

“**Metacognitive Awareness and Prevention of Relapse in Depression: Empirical Evidence**”

Journal of Consulting and Clinical Psychology, volume 70, 2002, páginas 275-287.

Esse estudo investigou como a consciência metacognitiva — a capacidade de observar os próprios pensamentos sem se identificar completamente com eles — pode ajudar na prevenção de recaídas depressivas.

Grossman, P.; Niemann, L.; Schmidt, S.; Walach, H.

“**Mindfulness-Based Stress Reduction and Health Benefits: A Meta-Analysis**”

Journal of Psychosomatic Research, volume 57, nº 1, 2004, páginas 35-43.

Uma análise de vários estudos científicos sobre a redução de estresse baseada em atenção plena (*Mindfulness-Based Stress Reduction — MBSR*) e seus benefícios para a saúde.

Sephton, S. E.; Salmon, P.; Weissbecker, I.; Ulmer, C.; Hoover, K.; Studts, J.

“**Mindfulness Meditation Alleviates Depressive Symptoms in Women with Fibromyalgia: Results of a Randomized Clinical Trial**”

Arthritis Care & Research, volume 57, nº 1, 2004, páginas 77-85.

O estudo analisou mulheres com fibromialgia e observou melhora dos sintomas depressivos após um programa de meditação baseada em atenção plena.

M. A. Kenny; J. M. G. Williams

“**Treatment-Resistant Depressed Patients Show a Good Response to Mindfulness-Based Cognitive Therapy**”

Behaviour Research and Therapy, volume 45, edição 3, 2007, páginas 617-625.

Pesquisa sobre o uso da Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness para pessoas com depressão resistente ao tratamento.

MBSR — Redução de Estresse Baseada em Atenção Plena

MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) é um treinamento secular de meditação baseado na atenção plena.

Ele foi desenvolvido a partir de práticas meditativas budistas adaptadas para um contexto não religioso pelo professor **Jon Kabat-Zinn**.

Esse programa começou a ser aplicado no sistema hospitalar dos Estados Unidos há mais de vinte anos e passou a ser utilizado em centenas de hospitais para auxiliar na redução de:

- dores pós-operatórias;
- dores crônicas;
- sofrimento associado ao câncer;
- sintomas relacionados a doenças graves.

Referência:

Kabat-Zinn, J. e colaboradores

“**The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-Regulation of Chronic Pain**”
Journal of Behavioral Medicine, volume 8, 1985, páginas

163-190.

Meditação, cérebro e sistema imunológico

Davidson, R. J.; Kabat-Zinn, J.; Schumacher, J.; Rosenkranz, M.; Muller, D.; Santorelli, S. F.; Urbanowski, F.; Harrington, A.; Bonus, K.; Sheridan, J. F.

“**Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation**”
Psychosomatic Medicine, volume 65, 2003, páginas 564-570.

Esse estudo investigou alterações relacionadas à prática de meditação de atenção plena no funcionamento cerebral e imunológico.

Efeitos de longo prazo da meditação

Sobre os efeitos da prática meditativa prolongada:

Lutz, A.; Greischar, L. L.; Rawlings, N. B.; Ricard, M.; Davidson, R. J.

"**Long-Term Meditators Self-Induced High-Amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice**"

Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), volume 101, nº 46, novembro de 2004.

O estudo investigou praticantes experientes de meditação e observou padrões específicos de atividade cerebral associados à prática mental prolongada.

Brefczynski-Lewis, J. A.; Lutz, A.; Schaefer, H. S.; Levinson, D. B.; Davidson, R. J.

"**Neural Correlates of Attentional Expertise in Long-Term Meditation Practitioners**"

PNAS, volume 104, nº 27, julho de 2007, páginas 11483-11488.

Pesquisa sobre as características neurais associadas ao desenvolvimento de atenção e concentração em praticantes experientes de meditação.

Ekman, P.; Davidson, R. J.; Ricard, M.; Wallace, B. A.

"**Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Well-Being**"

Current Directions in Psychological Science, volume 14, 2005, páginas 59-63.

Estudo que compara perspectivas budistas e psicológicas sobre:

- emoções;
- equilíbrio emocional;
- bem-estar humano.

Síntese das referências

Essas pesquisas formam uma das bases científicas modernas para compreender os possíveis efeitos da meditação, especialmente da atenção plena (*mindfulness*), em áreas como:

- redução do estresse;
- regulação emocional;
- ansiedade;
- depressão;
- percepção da dor;
- funcionamento cerebral;
- qualidade de vida;
- desenvolvimento da atenção e consciência.

Elas não tratam a meditação como uma solução mágica para todos os problemas, mas mostram que práticas meditativas regulares podem influenciar positivamente a forma como lidamos com pensamentos, emoções, sofrimento e desafios da vida.

Estudos científicos sobre meditação, atenção e funcionamento cerebral

Lutz, A.; Slagter, H. A.; Dunne, J. D.; Davidson, R. J.

“Attention Regulation and Monitoring in Meditation”

Trends in Cognitive Sciences, volume 12, nº 4, abril de 2008, páginas 163-169.

Este artigo revisa pesquisas sobre como a meditação influencia a capacidade de regular e monitorar a atenção.

Os autores analisam como diferentes práticas meditativas podem desenvolver habilidades como:

- concentração;
- controle da atenção;
- consciência dos próprios pensamentos;
- percepção dos estados mentais.

Jha, A. P. e colaboradores

“**Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention**”

Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience, volume 7, 2007, páginas 109-119.

Pesquisa que investigou como o treinamento em atenção plena modifica sistemas responsáveis pela atenção.

Os resultados sugerem que a prática meditativa pode influenciar componentes específicos da atenção, como:

- manter o foco;
- perceber distrações;
- direcionar conscientemente a atenção.

Slagter, H. A.; Lutz, A.; Greischar, L. L.; Francis, A. D.; Nieuwenhuis, S.; Davis, J. M.; Davidson, R. J.

“**Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources**”

PLoS Biology, volume 5, edição 6, artigo e138, junho de 2007.

Disponível em:

www.plosbiology.org

Este estudo analisou como o treinamento mental prolongado pode modificar a maneira como o cérebro distribui seus recursos limitados de processamento.

A pesquisa sugere que a prática meditativa pode alterar a forma como o cérebro administra a atenção e responde aos estímulos.

Carlson, L. E. e colaboradores

“**One Year Pre-Post Intervention Follow-Up of Psychological, Immune, Endocrine and Blood Pressure Outcomes of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in Breast and Prostate Cancer Outpatients**”

Brain, Behavior, and Immunity, volume 21, 2007, páginas 1038-1049.

Estudo de acompanhamento de um ano sobre os efeitos do programa MBSR em pacientes com câncer de mama e próstata.
Foram avaliados aspectos como:

- saúde psicológica;
- funcionamento imunológico;
- hormônios relacionados ao estresse;
- pressão arterial.

Grossman, P. e colaboradores

Ver referência anterior.

Trabalho de revisão sobre os benefícios da redução de estresse baseada em atenção plena (*Mindfulness-Based Stress Reduction*).

Lutz, A.; Dunne, J. D.; Davidson, R. J.

“**Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction**”

Em:

The Cambridge Handbook of Consciousness

Capítulo 19, páginas 497-549, 2007.

Introdução científica sobre a relação entre meditação e neurociência da consciência.
O capítulo aborda temas como:

- natureza da consciência;
- estados meditativos;
- treinamento mental;
- relação entre experiência subjetiva e funcionamento cerebral.

II. Sobre o que meditar?

Jigmé Khyentsé Rinpoché

Ensinamento realizado em Portugal, setembro de 2007.

Shantideva

Autor budista do século VII.

Sua principal obra:

A Entrada na Prática dos Bodhisattvas (*Bodhicaryavatara*)

É considerada um dos grandes clássicos da literatura budista sobre:

- compaixão;
- ética;
- desenvolvimento espiritual;
- transformação da mente.

III. Como meditar?

Yongey Mingyur Rinpoché

A Alegria de Meditar (*Bonheur de la méditation*)

Fayard, 2008.

Obra sobre a prática meditativa e a relação entre treinamento mental e felicidade.

Shantideva

A Entrada na Prática dos Bodhisattvas

Edições Padmakara, 2007.

Referências:

- capítulo I, versos 28;
- capítulo III, versos 18-22;
- capítulo X, verso 55.

Dilgo Khyentsé Rinpoché (1910-1991)

Um dos mais importantes mestres espirituais tibetanos do século XX.

Referência:

O Espírito do Tibete

Points Sagesse, Le Seuil, 1996.

Outras referências citadas

Erwin Schrödinger

Minha Concepção do Mundo

Mercure de France, 1982.

Tradução da obra:

My View of the World

Cambridge University Press, Londres, 1922, página 22.

Bhante Henepola Gunaratana

Meditar no Cotidiano: Uma Prática Simples do Budismo

Marabout, 2007.

Obra introdutória sobre prática meditativa.

Thich Nhat Hanh

Guia da Meditação Caminhando

Edições La Bôi, Vila das Ameixeiras, 1983.

Obra sobre a prática da atenção plena durante o movimento e as atividades diárias.

Termos tradicionais da meditação

Os três componentes fundamentais da prática meditativa são chamados em sânscrito:

- **manaskāra** — atenção ou direcionamento da mente;
- **smriti** — atenção plena, memória consciente ou presença;
- **samprajñana** — compreensão clara, consciência do estado mental.

Em pali, correspondem a:

- **manasikāra**;
- **sati**;
- **sampajañña**.

Em tibetano:

- **yid la byed pa**;
- **dran pa**;
- **shes bzhin**.

Sobre o mantra Om Mani Padme Hum

Um mantra normalmente não funciona como uma frase comum com significado literal.
Cada sílaba possui um significado simbólico e espiritual.

Om

É a sílaba inicial do mantra e representa abertura e transformação.

Mani

Significa “joia”.

Representa a joia do amor altruísta e da compaixão.

Padmé

Vem de *padma*, que significa “lótus”.

Representa a natureza fundamental da consciência e a bondade original presente em todos os seres.
Assim como o lótus nasce em águas lamacentas e permanece puro acima delas, a consciência permanece essencialmente livre mesmo quando está cercada por emoções perturbadoras.

Hung

É uma sílaba associada à força transformadora do mantra.

Referências espirituais e filosóficas

Bokar Rinpoché

A Meditação: Conselhos aos Iniciantes

Edições Claire Lumière, 1999, página 73.

Etty Hillesum

Uma Vida Perturbada

Le Seuil, Points, 1995.

Nagarjuna

Suhrllekha — Carta a um Amigo

Tradução do tibetano.

Dalai Lama

Conselhos do Coração

Presses de la Renaissance, páginas 130-131.

Dilgo Khyentsé Rinpoché

O Tesouro do Coração dos Seres Despertos

Point Sagesse, Le Seuil, 1997.

Han F. de Wit

O Lótus e a Rosa

Tradução do holandês por C. Francken.

Huy, Kunchap, 2002.

Dilgo Khyentse Rinpoché

No Coração da Compaixão

Edições Padmakara, 2008.

Síntese geral das referências

As referências reunidas nesta seção unem três grandes áreas:

1. Ciência moderna

Pesquisas em neurociência, psicologia e medicina investigam como a meditação pode influenciar:

- atenção;
- estresse;
- emoções;
- funcionamento cerebral;
- qualidade de vida.

2. Filosofia e psicologia da mente

Autores investigam:

- natureza da consciência;
- relação entre pensamentos e sofrimento;
- construção do ego;
- liberdade interior.

3. Tradição contemplativa budista

Mestres como Shantideva, Thich Nhat Hanh, Dilgo Khyentsé e o Dalai Lama exploram métodos para:

- desenvolver compaixão;
- compreender a mente;
- reduzir emoções destrutivas;
- cultivar sabedoria e equilíbrio.

Juntas, essas fontes mostram a meditação como uma prática que pode ser estudada tanto como treinamento psicológico quanto como caminho profundo de transformação interior.

Elementos da bibliografia

Livros e obras de referência sobre meditação, budismo e transformação interior

Bhante Henepola Gunaratana

Meditar no Cotidiano: Uma Prática Simples do Budismo

Marabout, 2007.

Obra introdutória sobre a prática da meditação, especialmente sobre atenção plena (*mindfulness*), consciência dos pensamentos e desenvolvimento da tranquilidade mental.

Bokar Rinpoché

A Meditação: Conselhos aos Iniciantes

Tradução de Tcheuky Sengué.

Edições Claire Lumière, 1999.

Um guia prático destinado a iniciantes na meditação, com orientações sobre postura, concentração e treinamento da mente.

Dalai Lama

Como um Relâmpago Rasga a Noite

Albin Michel, 1999.

Reflexões sobre sabedoria, compaixão e transformação interior diante das dificuldades da existência.

Dilgo Khyentsé Rinpoché

O Tesouro do Coração dos Seres Despertos

Points Sagesse, Le Seuil, 1997.

Ensinamentos sobre o caminho espiritual, compaixão e desenvolvimento da sabedoria.

Dilgo Khyentsé Rinpoché

Os Cem Conselhos de Padampa Sanguié

Edições Padmakara, 2007.

Coleção de ensinamentos tradicionais sobre prática espiritual e transformação da mente.

Dilgo Khyentsé Rinpoché

No Coração da Compaixão

Edições Padmakara, 2008.

Obra dedicada ao desenvolvimento da compaixão como caminho de libertação interior.

Dudjom Rinpoché

Pequenas Instruções Essenciais

Edições Padmakara, 2002.

Ensinamentos fundamentais da tradição budista tibetana.

Dzigar Kongtrul

A Felicidade Está em Suas Mãos: Pequeno Guia do Budismo para Todos

Nil éditions, 2007.

Uma introdução acessível aos princípios budistas aplicados à vida cotidiana.

Khenpo Kunzang Palden

Pérolas de Ambrósia

Edições Padmakara, 3 volumes, 2008.

Textos de ensinamentos contemplativos da tradição tibetana.

Patrul Rinpoché

O Caminho da Grande Perfeição

Edições Padmakara, 2ª edição, 1997.

Uma obra clássica sobre o caminho espiritual do budismo tibetano.

Matthieu Ricard

Um Apelo pela Felicidade

Nil éditions, 2004.

Reflexões sobre felicidade, equilíbrio emocional e treinamento da mente.

Matthieu Ricard e Jean-François Revel

O Monge e o Filósofo

Nil éditions, 1997.

Diálogo entre ciência, filosofia ocidental e pensamento budista.

Ringu Tulku Rinpoché

E se Você Me Explicasse o Budismo?

NIL éditions, 2001.

Uma introdução geral aos conceitos fundamentais do budismo.

Sogyal Rinpoché

O Livro Tibetano da Vida e da Morte

Edição revisada e ampliada.

LGF, 2005.

Obra sobre espiritualidade tibetana, morte, consciência e

transformação da existência.

Shantideva

A Entrada na Prática dos Bodhisattvas

Edições Padmakara, 2007.

Um dos grandes clássicos do budismo Mahayana sobre compaixão, ética e sabedoria.

Tulku Pema Wangyal

Bodhicitta: A Mente do Despertar

Edições Padmakara, 1997.

Ensinamentos sobre o desenvolvimento da compaixão universal.

Tulku Pema Wangyal

Diamantes de Sabedoria

Edições Padmakara, 1997.

Reflexões sobre sabedoria e transformação espiritual.

Thich Nhat Hanh

O Milagre da Atenção Plena

L’Espace Bleu, 1996.

Uma das obras mais conhecidas sobre atenção plena aplicada à vida diária.

Yongey Mingyur Rinpoché

A Alegria da Meditação

Fayard, 2007.

Obra sobre meditação, felicidade e treinamento da mente.

Wallace B. Alan

The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind

Wisdom Publications, Boston, 2006.

Livro sobre treinamento da atenção, concentração e desenvolvimento da mente focada.

Wallace B. Alan

Ciência e Budismo: Cada Um com Sua Realidade

Calmann-Lévy, 1998.

Reflexões sobre a relação entre ciência moderna, consciência e filosofia budista.

Agradecimentos

Agradeço profundamente a todos aqueles que tornaram possível a existência deste livro.

Tudo aquilo que existe nele de verdadeiro e valioso devo principalmente à bondade e à sabedoria dos meus mestres espirituais:

- Kyapjé Kangyur Rinpoché;
- Dilgo Khyentsé Rinpoché;
- Trulshik Rinpoché;
- Pema Wangyal Rinpoché;
- Jigmé Khyentsé Rinpoché;

e também a Sua Santidade o Dalai Lama, que, segundo os mestres mencionados, é um dos maiores mestres budistas tibetanos da atualidade.

Agradeço a todos aqueles que me incentivaram a reunir esses ensinamentos sobre meditação, movidos pelo desejo de aprender a meditar.

Sem eles, a ideia de escrever este pequeno tratado provavelmente nunca teria surgido.

Agradeço à minha amiga e fiel editora **Nicole Lattès**, que sempre me incentivou a continuar meus esforços, apesar da minha falta de talento natural para a literatura.

Sou profundamente grato a todos os amigos que tiveram a bondade e a paciência de ler este texto e contribuíram para melhorá-lo significativamente, tanto no conteúdo quanto na forma, através de suas sugestões:

- Christian Bruyat;
- Carisse e Gérard Busquet;

- minha querida mãe Yahne Le Toumelin;
- Raphaële Demandre;
- Gérard Godet;
- Christophe André;
- Michel Bitbol.

Agradeço também às minhas amigas das editoras NIL e Laffont:

- Françoise Deliv... que cuidou da preparação final do

texto e ajudou a esclarecer diversos pontos;

- Christine Morin;
- Catherine Bourgery;

que sempre me acompanharam com gentileza, competência e dedicação.

Agradeço ainda a **Joël Renaudat**, responsável pela criação do belo projeto gráfico do livro.

Destinação dos direitos autorais

Os direitos autorais provenientes deste livro são totalmente destinados aos projetos humanitários realizados no:

- Tibete;
- Nepal;
- Índia;
- Butão.

As pessoas que desejarem participar desse trabalho podem entrar em contato com a associação fundada para esse propósito:

KARUNA

20 bis, rue Louis-Philippe

92200 Neuilly-sur-Seine

Sites:

www.karuna-fr.org

www.karuna-shechen.org

Reflexão final

A bibliografia apresentada mostra que a meditação é estudada e praticada por diferentes perspectivas:

- como caminho espiritual;
- como treinamento da mente;
- como prática de consciência;
- como ferramenta de transformação emocional;
- como campo de investigação científica.

O conjunto dessas obras aponta para uma mesma ideia central: a mente humana pode ser treinada. Ao desenvolver atenção, compaixão e compreensão profunda dos próprios pensamentos e emoções, o ser humano pode transformar sua relação consigo mesmo, com os outros e com a própria vida.

Terminei de imprimir nas oficinas da

BUSSIÈRE

GRUPO CPI

em Saint-Amand-Montrond (Cher)
para a conta da Nil Edições
em setembro de 2008

Esta obra foi composta e diagramada
por Étianne Composition
em Montrouge.

Depósito legal: outubro de 2008
N° da edição: 48975/01 - N° da impressão: 082783/1

Impresso no Brasil

Aprender a meditar é um caminho que até mesmo os maiores sábios seguem por toda a vida: exercitar-se diariamente transforma, aos poucos, nosso olhar sobre nós mesmos e sobre o mundo. Este livro tem o propósito de apresentar um ensaio muito acessível, que é ao mesmo tempo um guia espiritual e filosófico, além de uma iniciação concreta à prática da meditação.

Rico em sua dupla formação, em sua experiência de monge, em seu conhecimento dos textos sagrados e no convívio com mestres, Matthieu Ricard revela o caráter universal de uma meditação fundamentada no amor altruísta, na compaixão e no desenvolvimento das qualidades humanas. E mostra os benefícios evidentes que meditar pode trazer a cada um de nós em nossa sociedade ultraindividualista e materialista, oferecendo-nos a oportunidade de descobrir e cultivar nossas aspirações mais profundas.

R$ 69,90 – IMPRESSO NO BRASIL 2008-X

9 782841 113958

www.nil-edicoes.com.br